CONSILIUL JUDEȚEAN BISTRIȚA-NĂSĂUD

SPITALUL JUDEȚEAN DE URGENȚĂ BISTRIȚA

420094 Municipiul Bistrița, Bulevardul General Grigore Bălan, nr. 43, Tel/Fax: 0263.231.404
E-mail: spital.bistrita@gmail.com/spital.oficiu@gmail.com

SE APROBĂ,
MANAGER
Ec. Lazany Gabriel

TEMATICĂ/BIBLIOGRAFIE

PENTRU CONCURSUL DE OCUPARE A UNUI POST DE BUCĂTAR CALIFICAT

1. Decongelarea materiilor prime: porc, pasăre, vită, pește;
2. Igiena mâinilor;
3. Echipament de protecție;
4. Prepararea alimentelor;
5. Supe/ciorbe: - necesar alimente;
   - mod de preparare;
6. Regim alimentar în enterocolite;
7. Drepturile şi obligaţiile salariatului;
8. Răspunderea disciplinară a salariatului.

Bibliografie:

1. Ghid de Bune Practici pentru Siguranța Alimentelor. Sistemul de siguranța alimentelor HACCP, Produse Culinare;

2. Ordinul M.S. nr.331 art.20 lit.I, Noțiuni fundamentale de igienă, Ghid pentru lucrătorii din sectorul alimentar, Dr.Patrascu Simona, Dr.Csiki Zsuzsa;

3."Bucătărie" de Dan Chiriac și Violeta Borzea, Grup Editorial Național 2002;

4. Manual de dietetică pentru cadre medii, Iulian Mincu, Ed. Medicală București 1973 ;

5. Legea nr.53/2003 – Codul Muncii, art. 39, art. 247-252 cu modificările şi completările ulterioare.

GHID DE BUNE PRACTICI PENTRU SIGURANȚA ALIMENTELOR

Sistemul de siguranța alimentelor HACCP Produse culinare

1. **Decongelarea materiilor prime** (carne de porc, vită, pasăre, pește, etc) se poate face astfel:

   - în spații frigorifice (la max. 4°C);
   - Prin imersare în apă potabilă rece (temp. de max. 21°C) timp de cel mult 4 ore;
   - Într-un cuptor cu microunde.

2. **Igiena mâinilor**

   Este obligatorie spălarea mâinilor:
   - la începerea lucrului;
   - la schimbarea operației de lucru;
   - după manipularea materiilor prime sau a ambalajelor;
   - după fiecare pauză, la reintrarea în zona de lucru;
   - înainte de purtarea sau schimbarea mănușilor;
   - după orice operație de curățenie și dezinfecție a locului de muncă;
   - după manevrarea deșeurilor;
   - după fumat, mâncat, băut sau mestecat gumă;
   - după ieșirea de la WC;
   - după strănutare, tușire sau folosirea unei batiste sau șervețel;
   - după atingerea părului, a nasului, a urechilor sau a corpului.

   Spalarea mâinilor se face după următoarea tehnică:
   - umezirea mâinilor și a antebrațelor cu jet de apă caldă (min. 38°C);
   - săpunire (cu săpun lichid sau săpun cu dezinfectant) și clabucire;
   - frecarea energică a mâinilor timp de 10-15 secunde, pe fiecare parte (palmă, dos, degete, spații dintre degete, zonele din jurul unghiilor se poate folosi și o periuță personală de unghi).

3. ECHIPAMENTUL DE PROTECȚIE

Constă în acele piese de îmbrăcăminte și încălțăminte pe care le folosește lucrătorul în timpul muncii. El are rolul, în primul rând de a înpiedica orice impurificare sau contaminare a alimentului de la îmbrăcămintea uzuală a salariatului și abia în al doilea rând de protecție a pielii și îmbrăcămintii lucrătorului.

Echipamentul se compune, după specificul locului de muncă, din halat, bluză, sort, pantalon, fustă, basma, manuși, măști, încălțăminte de interior, cizme de cauciuc, haine impermeabile, etc..

Echipamentul prezintă următoarele caracteristici: -trebuie să acopere complet hainele de strada și părul;-să fie de culoare deschisă, complet curat (fară pate), bine întreținut (fără rupturi cârpeli, etc), -să nu degajeze mirosuri sau substanțe toxice, -să nu se încheie cu bolduri, butoni, ace de siguranță, etc, care pot cădea ușor.

Curățarea echipamentului se face prin fierbere cu detergenți urmată de călcare cu fierul încins. Nu se transportă echipamentul de protecție curat în sacoșe care au fost folosite pentru transportul unor lucruri insalubre și nici îmbrăcat de lucrător sub hainele de stradă.

Echipamentul de protecție se depozitează separat de hainele de stradă, în dulapuri vestiare aflate în afara zonelor în care se găsesc alimente.

Echipamentul folosit la efectuarea operațiilor de curățenie trebuie să fie de altă culoare, și păstrat separat de echipamentul de protecție sanitară a limentelor.

Atitudine corectă:

-înainte de începerea lucrului se face un duș general cu apă caldă și săpun și se schimbă îmbrăcămintea și încălțămintea de stradă cu echipamentul de protecție. Se interzice trecerea cu îmbrăcămintea de stradă prin încăperi unde se prelucrează alimente.

- nu se intră în cabina WC-ului cu echipamentul de protecție,
- nu se iese cu echipamentul de protecție în afara locului de muncă,
- nu se face curățenie cu echipamentul de protecție sanitară a alimentelor.

4. PREPARAREA ALIMENTELOR

În unitățile de alimentație publică și colectivă care pregătesc și servesc preparate culinare se vor respecta cu strictețe următoarele condiții de protecție sanitară a alimentelor:

- ambalajele conținând alimente (lăzi, bidoane, butoaie, etc) se curăță cu atenție înainte de a fi introduse în spațiile de depozitare.

- din depozitul unității, alimentele (făină, zahăr, etc.) se vor livra în secțiile de preparare, în vasele acestor secții.

Toate operațiunile legate de prepararea cărnii crude (tranșare, tocare, preparare de mititei, chiftelute, fripturi, șnițele, etc.) a peștelui crud, a legumelor, fructelor și zarzavaturilor crude, a produselor de patiserie, cofetărie se vor efectua numai în spații destinate acestor operațiuni.

- materiile prime și produsele finite se vor prelucra pe mese (sau funduri de lemn) diferite marcate vizibil (carne crudă, carne fiartă, pește crud, pește fiert, legume crude, legume fierte, pâine, mezeluri, lactate, etc.). Aceste obiecte vor fi folosite numai pentru operațiunile cărora le sunt destinate conform marcajului. Fundurile de lemn se spală cu peria, imediat după folosire, se dezinfectează și se clătesc cu multă apă rece.

- la unitățile mici, care nu dispun de spațiu separat pentru pregătirea zarzavaturilor, se procedează întâi la curățarea și spălarea zarzavaturilor și imediat se spală și dezinfectează suprafețele de lucru și ustensilele folosite, se curăță pardoseala și se evacuează resturile rezultate.

- Legumele și fructele care se consumă în stare crudă se vor spăla sub jet de apă potabilă.

- Înainte de folosire ouăle vor fi spălate și dezinfectate, apoi se clătesc cu multă apă rece. Se folosesc doar ouă proaspete și cu coaja intactă. În aceste unități se interzice folosirea ouăleor de rață.

- Nu se permite refolosirea ca materie primă a preparatelor culinare finite ori amestecarea tocăturilor de carne crudă cu cele prelucrate termic.

- Nu se permite încorporarea în preparate a grăsimilor folosite la prăjire. Preparatele culinare finite, până la servire către consumatori, vor fi păstrate la minimum 60° C (mâncărurile calde) sau maxim 4° C preparatele reci.

- În unitățile în care sunt servite grupuri organizate (turism, mese comune, etc.) se vor servi doar mâncăruri preparate în ziua respectivă, din care se vor păstra probe, în recipientele curate, opărite, etichetate și cu capac, timp de 48 ore la 4⁰ C.

Se interzice acccesul persoanelor străine în bucătării, secții de bufet, magazii de alimente, laboratoare și de asemenea se interzice păstrarea în încăperile de lucru a obiectelor personale ale salariaților sau a lucrurilor străine de procesul tehnologic.

În procesul de producție trebuie practicate doar tehnici culinare raționale, care să conducă la obținerea unor alimente cu valoare nutritivă cât mai ridicată și care să nu producă îmbolnăvirea consumatorilor.

Prelucrarea terminică a alimentelor cuprinde modalități de pregătire a alimentelor cu ajutorul căldurii și constă în: fierbere, frigere, coacere, prăjire, înăbușire. Avantajele prelucrării termice constau în: inactivarea unor enzime, reducerea numărului de bacterii, inactivarea unor substanțe antinutritive, obținearea unor calități senzoriale superioare, creșterea digestivității produsului, etc..

Dezavantajele constau în: inactivarea sau distrugerea unor substanțe nutritive (în special vitamine) și apariția unor compuși nedoriți cu potențial toxic, etc.

Fierberea se poate aplica la produsele lactate, ouă, carne, pește, legume, fructe, cerealte, etc. Pentru diminuarea riscului biologic e important să se atingă o temperatură ridicată în centrul produselor. Pentru aceasta alimentele solide se taie în bucăți cât mai mici, se pun la fiert în ordinea duratei de fierbere și se preferă vase mai înalte și mai înguste. Pentru protejarea substanțelor nutritive, temperatura ridicată trebuie să activeze cât mai scurt timp (se preferă fierberea sub presiune).

Un procedeu superior îl reprezintă fierberea în aburi, realizată în recipiente cu grătar, în care apa nu vine în contact direct cu alimentul, sau folosirea vaselor cu pereții dubli, în spațiul cărora se introduce apă.

Frigerea constă în prepararea unui aliment prin expunerea acestuia la acțiunea directă a căldurii (frigare, rotisor) sau prin intermediul unei plăci metalice sau grătar. Pentru realizarea unui produs cât mai nutritiv și gustos trebuie respectate următoarele reguli: grătarul să fie bine încins, bucățile să fie cât mai subțiri, să aibă cât mai puține zgârciuri și tendoane, suprafața alimentului să nu fie udă, eventual se poate unge cu puțin ulei. Sărarea se foace doar la final. Frigerea până la carbonizarea superficială a proteinelor și lipidelor, generează produși nocivi pentru organism.

Prăjirea constituie un procedeu gastrotehnic nu prea recomandat. Prin prăjire grăsimile se descompun cu formare de compuși toxici sau cancerigeni. Din acest motiv se recomandă evitarea supraîncălzirii grasimilor și se interzice utilizarea lor repetată, includerea acestora în sosuri sau alte preparate ori amestecarea grăsimilor

prăjite cu cele nefolosite. După prăjire alimentele se scot cât mai repede din grăsime și se scurg cât mai bine.

Înăbușirea constă în tratarea termică a alimentelor cu ulei și apă întru-un vas acoperit. E un procedeu gastrotehnic intermediar între fierbere și prăjire.

Coacerea constă în pregătirea termică a alimentelor prin intermediul aerului cald, întru-un spațiu închis. Acest procedeu este aplicat aluaturilor, unor legume (cartofi, sfeclă, etc), unor fructe (mere, gutui, etc.) precum și cărnii. Menținerea mâncărurilor mult timp în cuptor, determină o distrugere mare a vitaminelor.

Cuptorul tradițional asigurând o temperatură neuniformă, prezintă riscul apariției unor porțiuni arse alătui de porțiuni crude, ambele indigeste, respetiv nocive. Pentru a înlătura dezavantajele cuptoarelor tradiționale se recomanda folosirea unor utilaje și aparate electrocasnice de înaltă performanță cum ar fi: cuptoare cu microunde, cuptoare cu raze infraroșii, convectomate cu aer cald sau aburi, etc.

Congelarea este o metodă de conservare a alimentelor și se poate face lent în 24 ore la o temperatură între -1 - -15°C sau rapid la -30°C. În unitățile de desfacere sau prelucrare nu se permite congelarea alimentelor refrigerate dacă temperatura la care ajunge congelatorul nu este de cel puțin -30°C. Congelarea se face în încăperi special amenajate pentru acest scop numite tunele de congelare.

Decongelarea alimentelor în vederea prelucrării trebuie să se efectueze treptat, în frigidere sau încăperi răcoroase și separat pe categorii de alimente. În cazul carcaselor congelate care necesită tranșare, decongelarea se face numai în spații frigorifice 0 - +4°C. Carnea congelată în bucăți mai mici poate fi introdusă direct în procesul de prelucrare termică. Se interzice recongelarea produselor alimentare decongelate.

Igiena prelucrării cărnii. Carnea și preparatele de carne se pot contamina cu ușurință și oferă condiții optime de dezvoltare a microbilor. Sursele contaminării pot fi: animalele, persoanele care manipulează carnea și preparatele de carne și alte obiecte cu care carnea vine în contact în timpul tăierii, tranșării, transportului, prelucrării, etc..

În intestinul vitelor, porcilor, rațelor, etc. se află microbi. La animalele sănătoase microbii nu pot trece prin peretele intestinului, deci nu ajung în carne. În cazul în care animalele se îmbolnăvesc, slăbesc, suferă fracturi, sunt foarte obosite, microbii pot stăbate peretele intestinului, trecând în sânge și de acolo în organe și mușchi.

Deci carnea provenită de la animalele bolnave, accidentate, poate fi folosită doar cu avizul medicului veterinar și doar după o corespunzătoare tratare termică.

Contaminarea cărnii poate avea loc și la abator, după tăiere, cu microbii ajunși de pe piele în momentul jupuirii sau prin deschiderea accidentală a intestinului și

răspândirea microbilor pe suprafața cărnii. Eliminarea sângelui din țesuturi trebuie să fie cât mai completă, pentru ca prezența acestuia închide carnea la culoare și favorizează dezvoltarea microbilor. Poate părăsi abatorul doar carnea zvantată, răcită și marcată "sănătos" de medicul veterinar.

Utilajele (cuțite, mașini de tocat, malaxoare, mese de tranșat, recipiente, mijloace de transport, etc) trebuie menținute în stare de curățenie, iar persoanele care prelucrează carnea trebuie să fie sănătoase și să respecte normele de igienă individuală.

Un mediu deosebit de favorabil dezvoltării microbilor îl reprezintă carnea tocată. În aceasta, microbii se dezvoltă mult mai repede și rezistă mai bine.

Igiena prelucrării laptelui. Contaminarea laptelui se poate face de la animalele bolnave, de la lucrătorii bolnavi sau purtători de germeni, de la utilaje, ambalaje contaminate, muște sau alți vectori.

Starea de sănătate a animalelor producătoare de lapte (vaci) trebuie supravegheată în permanență de către medicul veterinar.

Dan Chiriac Violeta Borzea

BUCĂTĂRIE

GRUPUL EDITORIAL
NATIONAL
2002

IV. SUPE, CIORBE ȘI BORȘURI

A. SUPE

a. SUPE DIN LEGUME ȘI FRUCTE

279. SUPĂ CU FASOLE BOABE ȘI COSTIȚĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- fasole boabe	g	500	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	150	
- rădăcină de țelină	g	100	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	100	
- roșii conservate	g	250	400 g
- costiță afumată	g	400	
- iaurt	g	300	
- făină	g	25	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	30	

Proces tehnologic

Se alege fasolea boabe, se spală și se lasă în apă rece timp de câteva ore. Ceapa se taie mărunt și se călește. Morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Costița afumată se taie cuburi.

Modul de preparare

Se fierbe fasolea circa 15 minute, în mai multe ape; când este pe jumătate fiartă, se adaugă ceapa, morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și se continuă fierberea. Costița afumată se înăbușă în 100 ml de apă, după care se adaugă la supă, în același timp cu roșiile. La sfârșit se adaugă făina amestecată cu iaurt și sare.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

280. SUPĂ CU MERE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- mere	g	2000	
- lămâie	g	50	
- făină	g	100	
- smântână	g	200	400 g
- ouă	buc.	4	
- zahăr	g	50	
- sare	g	20	

Proces tehnologic

Merele se curăță de coajă, se scot cotoarele și se taie felii. Lămâia se taie rondele.

Modul de preparare

Se fierb merele în apă cu zahăr și puțină sare. După 10 minute de fierbere, se adaugă compoziția obținută din ouă, făină, smântână și rondelele de lămâie și se mai fierbe totul circa 5 minute.

Servirea

Supa se servește rece.

281. SUPĂ CU VIȘINE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- vișine	g	1500	
- smântână	g	200	
- făină	g	100	
- zahăr	g	100	
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	400 g
- răzătură de lămâie*)	g	5	
- scorțișoară	g	0,25	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Vișinile se curăță de codițe și se spală. Se separă albușurile de gălbenușuri.

Modul de preparare

Se fierb aproximativ 4 l de apă, se adaugă scorțișoara pisată, sare și făina dizolvată în apă rece. Se continuă fierberea circa 15 minute, după care se adaugă vișinile și se fierbe totul în continuare. Se răcește supa puțin și se adaugă treptat smântâna amestecată cu gălbenușurile și răzătura de lămâie.

Servirea

Supa se servește rece.

282. SUPĂ ITALIANĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- fasole albă	g	400	
- morcovi	g	200	
- țelină rădăcină	g	150	
- pastă de tomate	g	75	
- ceapă	g	200	
- macaroane	g	100	400 g
- costiță afumată	g	200	
- usturoi	g	25	
- piper	g	1	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	30	

Proces tehnologic

Se alege fasolea, se spală și se lasă în apă rece timp de câteva ore. Ceapa se toacă mărunt și se călește. Morcovii, țelina, usturoiul și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt.

Costița se taie cuburi; acestea se introduc 5 minute la cuptor. Macaroanele se introduc în apă clocotită cu sare și cu puțin ulei, se fierb, după care se țin în apă rece circa 10 minute; se trec apoi prin jet de apă rece și se taie în bucăți de 2-3 cm.

Usturoiul se curăță și se toacă mărunt.

Modul de preparare

Se fierbe fasolea în mai multe ape și, după ce este pe jumătate fiartă, se adaugă morcovii, țelina și ceapa, continuându-se fierberea. Se adaugă sare și costița afumată și se mai fierbe supa circa 20 de minute. Se adaugă apoi macaroanele fierte separat, usturoi, piper măcinat, pastă de tomate și sare; se mai fierb 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

b. SUPE DIN LEGUME ȘI OASE

283. SUPĂ ANDALUZĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- ulei de măsline	ml	200	
- pâine	g	300	
- usturoi	g	50	
- roșii	g	800	
- ceapă	g	400	
- castraveți	g	160	400 g
- ardei gras	g	200	
- oțet	ml	20	
- apă	ml	3000	
- sare	g	50	
- piper	g	3	
pentru garnitură:			
- crutoane	buc.	50	
- roșii	g	300	
- castraveciori	g	300	

Proces tehnologic

Roșiile, cepele, castraveții și ardeii se spală, se curăță, apoi se toacă mărunt. Se pisează usturoiul. Pâinea se mărunțește.

Modul de preparare

Din legume se prepară un piure, care se amestecă într-un vas cu pâinea mărunțită, usturoiul, sarea și piperul, până se obține o pastă. Se adaugă apoi oțetul, uleiul și apa (3 l) și se fierbe totul 10-15 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu crutoane, felii de roșii și de castraveți.

284. SUPĂ-BULION CU OREZ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- orez	g	150	
- ulei	ml	50	
- făină	g	50	
- pastă de tomate	g	200	
- zahăr	g	50	400 g
- supă de oase*)	ml	3500	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	30	

*) se prela rețeta respectivă

Proces tehnologic

Pasta de tomate se dizolvă în 400 ml de supă. Orezul se spală, se fierbe, după care se trece printr-un jet de apă rece. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Se fierbe supa de oase cu făina dizolvată, pasta de tomate, orezul, uleiul și sarea. La sfârșit se adaugă zahărul.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

285. SUPĂ-CREMĂ AMBASADOR

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- mazăre	g	1500	
- oase	g	1500	
- apă	ml	4000	
- ceapă		150	
- morcovi	g	150	
- salată verde	g	250	
- măcriș	g	250	400 g
- ouă	buc.	3	
- lapte	ml	250	
- cartofi	g	500	
- orez	g	100	
- unt	g	250	
- sare	g	50	

Proces tehnologic

Se fierb oasele în 4 l de apă, obținându-se supa de oase. Zarzavatul se curăță și se spală, apoi se taie bucăți mici. Ceapa se toacă mărunt. Orezul se spală și se fierbe. Se separă albușurile de gălbenușuri Salata și măcrișul se fierb în apă cu sare, apoi se scurg.

Modul de preparare

Ceapa, morcovii, mazărea și cartofii se călesc în unt și puțină supă de oase. Se lasă să fiarbă până se înmoaie. Se pasează și se pun din nou la fiert în supa de oase rămasă. Se adaugă orezul, salata și măcrișul (fierte), se mai lasă la fiert 10 minute și se dă vasul la o parte. Se amestecă gălbenușurile cu laptele și se toarnă în cremă amestecând continuu. Se mai ține vasul pe foc încă 5 minute, apoi se adaugă sarea.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu unt deasupra.

286. SUPĂ-CREMĂ DE ANDIVE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- andive	g	500	
- apă	ml	4000	
- morcovi	g	80	
- țelină	g	60	
- păstârnac	g	60	400 g

Proces tehnologic

Zarzavatul se curăță, se spală și se taie în bucăți potrivite. Se separă albușurile de gălbenușuri.

Modul de preparare

Se fierb toate legumele în 3 l de apă rece. Ceapa se călește în unt topit, după

- ceapă	g	100
- făină	g	40
- praz	g	60
- unt	g	80
- frișcă	g	80
- ouă	buc.	2
- lapte	ml	100
- sare	g	50

care se adaugă făina dizolvată în lapte. Supa fiartă se strecoară, iar zarzavatul se pasează. În supa clocotită se încrporează piureul de zarzavat, ceapa și făina și se ține supa la foc mic 20 de minute.

Se drege cu gălbenușurile amestecate cu frișcă și cu restul de unt. Se adaugă sarea.

Servirea

Supa se servește cu crutoane din pâine prăjită.

287. SUPĂ-CREMĂ DE CONOPIDĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- conopidă	g	1000	
- unt	g	400	
- ceapă	g	250	
- făină	g	200	
- sare	g	50	400 g
- țelină și păstârnac rădăcină	g	250	
- apă	ml	4000	
- oase	g	1000	
- ouă	buc.	3	
- lapte	ml	250	

Proces tehnologic

Se fierb oasele în 4 l de apă, obținându-se supa de oase, care se strecoară. Ceapa se curăță și se toacă mărunt. Conopida se curăță, se spală și se taie în buchețele. Țelina și păstârnacul se curăță și se taie bucăți mici.

Modul de preparare

Ceapa, țelina și păstârnacul se călesc în jumătate din cantitatea de unt. Se adaugă făina, se continuă călirea, după care se adaugă buchețelele de conopidă și supa de oase.

Se lasă să fiarbă, amestecând pentru a nu se lipi. Când conopida și celelalte legume au fiert, se pasează, se introduc din nou în supă și se lasă să fiarbă în continuare. Se amestecă gălbenușurile cu laptele și se introduc în vasul cu supă, amestecând continuu, după ce a fost luat de pe foc.

Servirea

Supa se servește cu bucățele de unt deasupra și cu decor de buchețele de conopidă.

288. SUPĂ-CREMĂ ITALIANĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- cartofi	g	750	
- praz	g	350	
- roșii	g	350	400 g
- morcovi	g	350	
- apă	ml	4000	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Se curăță, se spală și se taie în bucăți potrivite cartofii, prazul, roșiile și morcovii.

Modul de preparare

Legumele se pun la fiert în 3 l de apă rece și sare. După ce s-au fiert, se pasează și se strecoară supa. Morcovii se lasă întregi. Se mai fierbe supa câteva minute, până capătă consistență de cremă.

Servirea

Se servește rece, cu crutoane de morcovi.

289. SUPĂ CU CARTOFI ȘI CIUPERCI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- ciuperci proaspete	g	500	
- cartofi	g	1000	
- morcovi	g	200	
- pătrunjel verde rădăcină	g	200	
- păstârnac	g	200	
- ceapă	g	200	
- roșii	g	300	
- pastă de tomate	g	25	
- pătrunjel verde	g	50	
- ulei	ml	50	400 g
- iaurt	g	400	
sau smântână	g	200	
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	
- făină	g	50	
- supă de oase*)	ml	3 000	
- piper	g	1	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Cartofii se taie cuburi, iar ciupercile se taie în formă de lame. Ceapa se toacă și se opărește. Morcovii, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se taie felii. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii rotunde. Se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Morcovii, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa se călesc, apoi se fierb în supa de oase cu cartofii, ciupercile, piperul și sarea, timp de 30 de minute. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă roșiile, pasta de tomate și făina dizolvată în iaurt sau smântână și amestecată cu gălbenușurile și puțină supă. Se fierbe totul 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

290. SUPĂ CU CHIMEN

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	4000	
- chimen	g	25	
- unt	g	50	
- făină	g	150	
- pâine albă	g	300	400 g
- boia de ardei dulce	g	3	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Chimenul se usucă și se macină. Pâinea se taie în formă de cuburi. Acestea se stropesc cu 25 g de unt topit și se rumenesc la cuptor. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe. Se adaugă făina dizolvată în apă rece și se continuă fierberea timp de 15 minute. Se adaugă apoi chimenul, boia de ardei, sare și se continuă fierberea încă 5 minute. Când se retrage vasul de pe foc, se adaugă unt la suprafață, pentru a împiedica formarea crustei.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu crutoane.

291. SUPĂ CU CIUPERCI ȘI GĂLUȘTE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- ciuperci proaspete	g	800	
sau conservate	g	400	
- supă de oase*)	ml	400	
- smântână sau iaurt	g	200	
- făină	g	150	
- ouă	buc.	2	400 g
- boia de ardei dulce	g	2	
- pătrunjel verde	g	30	
- piper măcinat	g	1	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape reci și se taie în formă de lame. Când se folosesc ciuperci conservate, se scurg, se spală și se taie la fel. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Se călesc ciupercile împreună cu boia de ardei și piper, apoi se fierb în supa de oase. Din făină, ouă și sare se prepară o cocă din care, cu ajutorul unei lingurițe, se formează găluștele; acestea se fierb separat în supa de oase, după care se trec prin jet de apă rece și se introduc în supa de ciuperci. Spre sfârșit se adaugă smântâna sau iaurtul.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

292. SUPĂ CU CIUPERCI ȘI OREZ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- ciuperci proaspete	g	450	
sau conservate	g	225	
- ulei	ml	50	
- smântână	g	100	
- supă de oase*)	ml	3500	
- orez	g	100	400 g
- făină	g	50	
- boia de ardei dulce	g	2	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Ciupercile proaspete se curăță, se spală în mai multe ape și se taie în formă de lame. Când se folosesc ciuperci conservate, acestea se scurg de lichid, se spală și se taie lame. Orezul se fierbe. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Ciupercile se călesc în ulei. Supa de oase se fierbe și se adaugă ciupercile. Se prepară o compoziție formată din făină, smântână, boia de ardei și sare. Se amestecă până devine o pastă omogenă și se adaugă la supa cu ciuperci, împreună cu orezul fiert. Se fierb timp de 5 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

293. SUPĂ CU CONOPIDĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	2 500	
- conopidă	g	1 600	
- ulei	ml	50	
- smântână	g	200	
sau iaurt	g	400	
- lapte	ml	300	400 g
- făină	g	50	

Proces tehnologic

Conopida se curăță, se spală și se ține în apă cu sare. Laptele se fierbe și se răcește. Orezul se fierbe. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Se fierbe conopida în supa de oase. Din făină, smântână, ulei și lapte rece se prepară o compoziție care se adaugă la supa de oase, amestecându-se continuu. Când conopida este aproape fiartă, se

- orez	g	100
- pătrunjel verde	g	50
- piper măcinat	g	1
- sare	g	20

*) se preia rețeta respectivă

adaugă orezul fiert, piper, sare și se continuă fierberea timp de 5 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

294. SUPĂ CU FIDEA

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	3500	
- fidea	g	300	
- pătrunjel verde	g	50	400 g
- piper măcinat	g	1	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Fideaua se fierbe în apă clocotită cu sare și puțin ulei, apoi se răcește, trecându-se prin jet de apă rece. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se pune la fiert. Fideaua se scurge de apă și se introduce în supa de oase, la care se adaugă piper și sare. Se fierbe totul încă 5 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

295. SUPĂ CU GĂLUȘTE DIN GRIȘ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	3500	
- griș	g	300	
- ouă	buc.	3	400 g
- pătrunjel verde	g	50	
- piper boabe	g	2	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe. Găluștele se prepară astfel: albușurile se bat bine, se adaugă gălbenușurile, apoi se toarnă în ploaie cantitatea de griș, amestecând con-

tinuu până se obține o compoziție omogenă. Se formează găluște cu linguriță și se adaugă într-un vas cu apă clocotită și sare. În timpul fierberii, vasul se acoperă cu capac și se adaugă din când în când puțină apă rece. După fierbere, găluștele se incorporează în supa de oase fierbinte, la care s-au adăugat boabele de piper și sarea.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

296. SUPĂ CU GULII

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- gulii	g	1600	
- ulei	ml	50	
- smântână	g	200	
- făină	g	50	
- supă de oase*)	ml	3000	
- zahăr	g	25	400 g
- ouă (gălbenușuri)	buc.	2	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Gulile se curăță, se spală și se taie cuburi, iar pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Gulile se fierb în supa de oase cu sare. Se prepară o compoziție din făină dizolvată în supă rece, ulei, gălbenușuri și smântână, care se adaugă la supă.

Se continuă fierberea timp de 10 minute. La sfârșit se adaugă zahărul.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

297. SUPĂ CU MAZĂRE ȘI GĂLUȘTE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- mazăre conservată	g	700	
- supă de oase*)	ml	3000	
- unt	g	100	

Proces tehnologic

Mazărea se scurge de lichid și se trece prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu mazărea. Se adaugă unt, sare și 100 g de

- smântână	g	100	
- făină	g	200	400 g
- ouă	buc.	2	
- zahăr	g	40	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	30	

*) se preia rețeta respectivă

făină dizolvată și se continuă fierberea timp de 20 de minute.

Separat, se pregătește compoziția pentru găluște, astfel: restul de făină (100 g) se amestecă cu ouăle, sarea și 75 ml de apă, până când se obține o pastă de consistență potrivită.

Din aceasta se formează bucățele mici, de mărimea unei alune, care se fierb în apă timp de 20 de minute.

Când supa este gata, se adaugă zahăr.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

298. SUPĂ MINESTRONE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- costiță (slănină) afumată	g	200	
- ceapă	g	200	
- praz	g	400	
- morcovi	g	100	
- țelină	g	150	
- varză	g	600	
- roșii	g	700	
- mazăre	g	200	
- usturoi	g	50	
- orez	g	100	
- busuioc	g	20	
- apă	ml	3000	
- sare	g	30	
- piper	g	2	

Proces tehnologic

Costița se taie în cuburi mici.

Ceapa și prazul se curăță, se spală și se toacă mărunt.

Morcovii, țelina și varza se curăță, se spală și se taie fideluță. Roșiile se curăță de pieliță și se toacă mărunt.

Usturoiul se pisează, iar busuiocul se toacă mărunt. Orezul se fierbe și se trece prin jet de apă rece.

Modul de preparare

Costița se călește într-un vas la foc mic, împreună cu ceapa și prazul (numai partea albă). După ce s-au înmuiat, se adaugă 3 l de apă, sare și piper și se lasă să fiarbă. Se adună spuma, apoi se adaugă morcovii, țelina, varza și roșiile.

După ce au fiert 30 de minute la foc mic, se adaugă mazărea și orezul și se mai lasă la fiert 45 de minute.

La sfârșit se încorporează usturoiul și busuiocul.

Servirea

Supa se servește fierbinte.

299. SUPĂ CU OREZ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	3500	
- orez	g	200	
- pătrunjel verde	g	50	
- piper boabe	g	1	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Orezul se fierbe și se trece prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe. Se adaugă orezul, sarea și piperul și se continuă fierberea 15 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

300. SUPĂ CU OREZ ȘI LĂMÂIE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de pasăre*)	ml	3000	
- orez	g	150	
- ouă	buc.	4	
- lămâie	g	50	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Orezul se spală și se fierbe în supă de pasăre. Se separă albușurile de gălbenușuri, iar albușurile se bat spumă. Se extrage sucul de lămâie.

Modul de preparare

Se amestecă într-un vas mare gălbenușurile cu sucul de lămâie și apoi se adaugă albușurile bătute spumă. Se adaugă treptat supa caldă și orezul fiert, amestecând continuu. Se mai fierbe totul încă 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte.

301. SUPĂ CU OUĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase***	ml	3500	
- ouă	buc.	10	
- făină	g	50	
- ulei* sau untură	g	50	
- boia de ardei dulce	g	3	
- foi de dafin	g	0,25	400 g
- oțet 9°	ml	25	
- iaurt	g	200	
sau smântână**	g	100	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	10	

*)numai când nu există untură
**) numai când nu există iaurt
***)se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Făina se dizolvă în apă rece, se înăbușă în ulei sau untură, după care se adaugă boiaua de ardei și se toarnă în supa de oase.

Se fierbe totul circa 15 minute, apoi se adaugă iaurtul sau smântâna, foile de dafin și oțetul. Se adaugă ouăle, unul câte unul, și se fierb circa 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu smântână sau iaurt. Se adaugă pătrunjel verde deasupra.

302. SUPĂ CU PRAZ (germană)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	3000	
- praz	g	1700	
- cartofi	g	300	
- iaurt	g	400	
- lapte	ml	1000	

Proces tehnologic

Prazul se taie rondele, iar cartofii se taie cuburi. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

În supa de oase se adaugă cartofii, piperul și prazul și se fierb circa 20 de minute. Când legumele sunt fierte, se adaugă în supă, treptat, făina dizolvată în lapte rece, sarea și iaurtul.

- făină	g	50	400 g
- piper	g	1	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

303. SUPĂ CU PRAZ ȘI CARTOFI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	3500	
- praz	g	700	
- cartofi	g	800	
- ulei	ml	75	
- pâine albă	g	300	400 g
- cașcaval	g	100	
- piper	g	1	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Prazul se taie rondele; cartofii se spală, se curăță și se taie cuburi. Pâinea albă se taie felii subțiri, care se stropesc cu 25 ml de ulei și se rumenesc la cuptor.

Cașcavalul se rade fin. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Prazul se înăbușă în 50 ml de ulei și 100 ml de supă. Supa de oase se fierbe împreună cu cartofii și prazul înăbușit. Spre sfârșitul fierberii se adaugă sarea.

Când supa este fiartă se toarnă în boluri, se adaugă piperul, felile de pâine și cașcavalul ras deasupra. Se introduce la cuptor circa 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte.

Se continuă fierberea circa 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

304. SUPĂ CU TĂIȚEI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	3500	
- tăiței de casă*)	g	350	400 g
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	30	

*) se preiau rețetele respective

Proces tehnologic

Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Supa de oase și tăițeii de casă se prepară folosind rețetele respective.

Modul de preparare

Tăițeii se fierb în apă clocotită cu sare și puțin ulei. După fierbere se răcesc, apoi se introduc în supa de oase și se mai fierb circa 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

305. SUPĂ CU TĂIȚEI ȘI CARTOFI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase**)	ml	2 500	
- cartofi	g	1 000	
- tăiței de casă**)	g	300	
- ceapă	g	150	
- ulei	ml	50	
- pastă de tomate	g	50	
- laurt	g	200	400 g
sau smântână*)	g	100	
- piper	g	1	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	30	

*) numai când nu există laurt
**) se preiau rețetele respective

Proces tehnologic

Cartofii se tale cuburi, iar ceapa se toacă mărunt și se opărește. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase și tăițeii de casă se prepară folosind rețetele respective.

Modul de preparare

Cartofii se fierb în supa de oase circa 15 minute. Tăițeii se fierb în apă clocotită cu sare și puțin ulei. După fierbere se răcesc și se introduc în supă, continuându-se fierberea. Ceapa se înăbușă în ulei și 100 ml de supă, se adaugă pasta de tomate, piperul și sarea și se toarnă totul în supă, continuându-se fierberea circa 10 minute. Se adaugă jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

306. SUPĂ CU VARZĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase**)	ml	2000	
- varză albă	g	2000	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	150	
- rădăcină de ți-lină	g	100	
- ulei	ml	50	400 g
- smântână*)	g	150	
sau iaurt	g	300	
- fidea	g	100	
- sare	g	20	

*) numai când nu există iaurt
**) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Ceapa se toacă mărunt și se opărește. Fideaua se fierbe în apă cu sare și puțin ulei, apoi se trece printr-un jet de apă rece. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Varza, morcovii, țelina și ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml de supă de oase. Se adaugă restul de supă și sarea și se fierb împreună. Cu 5 minute înainte de terminarea fierberii, se adaugă fideaua.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu smântână sau iaurt deasupra.

307. SUPĂ DE LAPTE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- pâine	g	500	
- lapte	ml	3000	
- ulei	ml	40	
- unt	g	120	400 g
- smântână	g	200	
- usturoi	g	0,25	
- mărar	g	70	
- sare	g	30	
- piper	g	5	

Proces tehnologic

Se prepară un mujdei din usturoi, puțin ulei și apă. Se trec feliile de pâine prin mujdei de usturoi și se taie apoi în bucăți mici. Se fierbe laptele. Mărarul se curăță, se spală și se toacă mărunt.

Modul de preparare

Bucățelele de pâine se prăjesc în unt încins, se adaugă sare și piper după gust și se pun deasupra laptelui fierbinte. Se adaugă smântâna și mărarul.

Servirea

Supa se servește fierbinte.

308. SUPĂ DE TOAMNĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- ulei	ml	200	
- morcovi	g	100	
- ceapă	g	100	
- praz	g	700	450 g
- cartofi	g	600	
- apă	ml	4000	
- pătrunjel verde	g	100	
- sare	g	30	

Proces tehnologic

Prazul se curăță, se spală și se taie în bucăți de 1 cm lungime. Morcovii și ceapa se curăță, se spală, apoi se rad. Cartofii se curăță și se taie cubulețe.

Modul de preparare

Morcovii, ceapa și prazul se călesc în ulei și puțină apă. Se adaugă apa (4 l), sarea și cartofii tăiați cubulețe și se continuă fierberea, până când legumele sunt fierte.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu crutoane și pătrunjel verde.

309. SUPĂ DE USTUROI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- usturoi	g	100	
- pâine	g	500	
- brânză telemea	g	200	
- ulei de măsline	ml	40	
- cuișoare	g	0,25	450 g
- cimbru	g	20	
- sare	g	50	
- piper	g	5	
- apă	ml	4000	

Proces tehnologic

Se curăță usturoiul, iar cimbrul se toacă mărunt. Brânza se rade.

Modul de preparare

Într-un vas cu 4 l de apă se fierb timp de 20 de minute usturoiul și cimbrul cu sare și piper, apoi se strecoară supa rezultată.

Feliile de pâine se taie în pătrate mici, se acoperă cu brânză rasă și se stropesc cu ulei de măsline, apoi se introduc într-o tavă, la cuptor, până când se topește brânza. Când sunt gata, se scot și se încorporează în supă.

Servirea

Supa se servește fierbinte.

310. SUPĂ DIN CARTOFI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase**)	ml	3000	
- cartofi	g	1000	
- ceapă	g	200	
- ulei	ml	50	
- făină	g	50	
- boia de ardei dulce	g	5	
- pastă de tomate	g	50	
- chimen	g	1	
- rădăcină de țelină	g	100	
- morcovi	g	100	400 g
- păstârnac	g	100	
- rădăcină de pătrunjel	g	100	
- varză albă	g	200	
- iaurt*) sau smântână	g	400	
	g	200	
- ouă	buc.	3	
- piper	g	1	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	20	

*) numai când nu există smântână
**) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Cartofii, țelina, morcovii, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se curăță, se spală și se taie cuburi. Chimenul se usucă și se macină. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Varza se taie mărunt și se opărește. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Ceapa, morcovii, țelina, varza, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se înăbușă în ulei cu 100 ml de supă de oase. Cartofii se fierb în supa de oase. Când sunt fierți pe jumătate, se adaugă legumele înăbușite, boia de ardei, chimen, piper și sare, continuându-se fierberea. Se adaugă făina dizolvată în iaurt sau smântână împreună cu gălbenușurile amestecate cu pasta de tomate și se mai fierbe supa circa 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

311. SUPĂ DIN CEAPĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	3500	
- ceapă	g	900	
- pâine albă	g	300	
- ulei	ml	100	400 g
- cașcaval	g	250	
- sare	g	30	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Ceapa se taie felii subțiri. Pâinea albă se taie în bucăți mici, care se stropesc cu 25 ml de ulei și se rumenesc la cuptor.

Cașcavalul se rade fin. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Ceapa se înăbușă în 75 ml de ulei cu 100 ml de supă de oase, se încorporează în supă, se adaugă piperul și sarea și se fierb împreună circa 10 minute. Se toarnă apoi în boluri, se așază felile de pâine, se adaugă deasupra cașcavalul ras și se gratinează la cuptor, circa 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte.

312. SUPĂ DIN LEGUME

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	2200	
- cartofi	g	600	
- ceapă	g	150	
- morcovi	g	400	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel	g	100	
- păstârnac	g	100	
- varză albă	g	200	
- mazăre conservată	g	200	400 g
- roșii	g	250	
- ardei gras	g	150	
- ulei	ml	50	
- pastă de tomate	g	50	
- fidea	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- piper	g	2	
- sare	g	30	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Cartofii se taie în cuburi mici, iar morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și țelina se taie în bucăți. Varza albă și ardeiul gras se taie în fâșii, iar ceapa se toacă mărunt. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Mazărea se scurge de apă și se trece printr-un jet de apă rece. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Fideaua se fierbe și se trece apoi prin jet de apă rece. Pasta de tomate se diluează cu apă. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și ardeiul gras se înăbușă în ulei cu 100 ml de supă. Se adaugă supa de oase, piperul și sarea și se continuă fierberea. Când legumele sunt fierte pe jumătate, se adaugă cartofii. Înainte de sfârșitul fierberii se adaugă varza, mazărea, roșiile, fideaua, pasta de tomate și se mai fierbe totul 15 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

313. SUPĂ DIN ROȘII ȘI OREZ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	1500	
- roșii proaspete	g	3000	
sau conservate	g	1500	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	
- rădăcină de țelină	g	100	
- ardei gras	g	100	400 g
- ulei	ml	50	
- făină	g	50	
- orez	g	150	
- pătrunjel verde	g	50	
- zahăr	g	30	
- sare	g	30	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Roșiile proaspete se taie în sferturi, iar țelina și morcovii se taie felii. Ceapa se taie felii și se opărește, iar ardeiul gras se taie fâșii subțiri. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe și se trece prin jet de apă rece. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Morcovii, țelina și ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml de supă. Se adaugă făina dizolvată, restul de supă de oase și sarea și se fierb circa 30 de minute, după care se adaugă roșiile, ardeiul gras și se mai fierb aproximativ 30 de minute. Se pasează legumele și se adaugă orezul fiert și zahărul; se mai fierb încă 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

314. SUPĂ POLONEZĂ CU ROȘII

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	3000	
- roșii proaspete	g	3000	
sau conservate	g	1500	
- zahăr	g	30	
- făină	g	150	
- frunze de țelină	g	50	400 g
- ardei gras	g	300	
- ouă	buc.	3	
- pastă de tomate	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Roșiile se spală și se zdrobesc. Ardeii grași se taie felii, iar pătrunjelul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Ardeii grași, roșiile și frunzele de țelină se fierb în supă. Când legumele sunt fierte, se pasează. Din ouă, făină, sare și puțină apă se prepară o compoziție, care se toarnă în supă cu un cornet din hârtie. Se fierbe totul circa 10 minute și se adaugă zahărul.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

315. SUPĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU TĂIȚEI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase**)	ml	3000	
- cartofi	g	1000	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel	g	75	
- păstârnac	g	75	
- ardei gras	g	150	400 g
- ulei	ml	50	
- făină	g	250	
- ouă	buc.	2	
- smântână*)	g	200	
sau iaurt	g	400	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	20	

*) numai când nu există iaurt.
**)se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă. Cartofii se taie cuburi, iar ceapa se toacă mărunt și se opărește. Rădăcina de țelină, morcovii, rădăcina de pătrunjel, ardeiul gras și păstârnacul se curăță, se spală și se toacă mărunt. Pătrunjelul verde se spală și se taie foarte fin.

Modul de preparare

Morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ardeiul și ceapa se înăbușă în ulei și 100 ml de apă, se adaugă supa și se fierb 30 de minute. Se adaugă cartofii și se continuă fierberea încă 20 de minute. Din făină, ouă, sare și puțină apă se pregătește coca de tăiței. Se lasă 10 minute, se întinde apoi coca în foi subțiri, care se lasă să se zvânte 5-10 minute, se rulează și se taie subțire. Tăiștei se scutură de făină și se fierb în apă clocotită cu sare și puțin ulei. După fierbere se adaugă în apă rece, se lasă 15 minute, apoi se introduc în supă. Se continuă fierberea circa 15 minute. Iaurtul sau smântâna diluată cu puțină supă se adaugă în momentul în care se retrage vasul de pe foc.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

c. SUPE DIN LEGUME ȘI CARNE

316. SUPĂ DE CREIER

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- creier de vacă	g	600	
- unt sau margarină	g	150	
- ceapă	g	60	
- făină	g	100	
- ouă	buc.	2	
- supă de vită*)	ml	3000	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	
- piper	g	5	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Creierul se opărește, se curăță de pielițe și se taie bucăți mici. Pătrunjelul verde și ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Ouăle se bat.

Modul de preparare

Ceapa se călește în unt sau margarină, adăugându-se apoi și bucățile de creier. Când ceapa începe să se îngălbenească, se presară făina, se amestecă totul bine și se stinge cu puțină supă.

Se sărează, se piperează, se amestecă cu ouăle bine bătute și se adaugă totul în supa de vită clocotită.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

317. SUPĂ DIN CARNE DE GĂINĂ CU PROFITEROL

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de găină fără cap și picioare	g	1300	
- morcovi	g	300	
- rădăcină de pătrunjel	g	150	
- rădăcină de țelină	g	100	400 g
- păstârnac	g	150	

Proces tehnologic

Găina se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă cu sare și se spumează. Se adaugă ceapa, morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și boabele de piper. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se vor folosi la alte preparate (rasol, pilaf, salate). Separat, se prepară profiterolul: într-un vas se pun la

- ceapă	g	150
- pătrunjel verde	g	50
- piper boabe	g	1
- sare	g	40
pentru profiterol:		
- ulei	ml	50
- apă	ml	100
- ouă	buc.	3
- făină	g	100
- sare	g	5

fierf apa, uleiul și sarea; se adaugă făina și se amestecă bine; se retrage vasul de pe foc, se răcește puțin compoziția și se adaugă, treptat, ouăle, amestecând continuu, până se obține o pastă. Compoziția se toarnă într-o tavă unsă cu ulei, în forme rotunde mici. Se coc la cuptor, la foc iute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu profiterol (4-5 bucăți pentru o porție) și pătrunjel verde deasupra.

318. SUPĂ DIN CARNE DE GĂINĂ CU TĂIȚEI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de găină fără cap și picioare	g	1 300	
- tăiței *)	g	500	
- morcovi	g	300	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	150	400 g
- rădăcină de țelină	g	100	
- ceapă	g	150	
- pătrunjel verde	g	50	
- piper boabe	g	1	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Găina se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Tăițeii de casă se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 4 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate). Tăițeii se fierb în apă clocotită cu sare și puțin ulei, se adaugă în apă rece, se lasă 15 minute, se trec printr-un jet de apă rece, după care se introduc în supă.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

319. SUPĂ DIN CARNE DE GĂINĂ CU ZDRENȚE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de găină fără cap și picioare	g	1300	
- morcovi	g	300	
- rădăcină de pătrunjel	g	150	
- rădăcină de țelină	g	100	
- păstârnac	g	150	400 g
- ceapă	g	150	
- făină	g	200	
- ouă	buc.	3	
- pătrunjel verde	g	50	
- piper boabe	g	1	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Găina se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 4 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate). Din făină, ouă și supă se pregătește o compoziție mai groasă care se toarnă, cu ajutorul unui cornet din hârtie pergament, în supa fierbinte, formându-se zdrențe. Se continuă fierberea încă 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

320. SUPĂ POLONEZĂ DIN CARNE DE GĂINĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de găină fără cap și picioare	g	1300	
- morcovi	g	300	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	150	

Proces tehnologic

Găina se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Se separă albușurile de gălbenușuri.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 4,5 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate),

- rădăcină de țelină	g	100	400 g
- ceapă	g	150	
- ulei	ml	10	
- făină	g	150	
- ouă	buc.	3	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

iar supa se strecoară. Făina se amestecă cu ou, sare, ulei și se obține o compoziție uniformă, care se toarnă în supă când aceasta fierbe, cu ajutorul unui cornet de hârtie pergament. Se mai fierbe 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

321. SUPĂ DIN CARNE DE PUI CU GĂLUȘTE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de pui fără cap și picioare	g	1300	
- morcovi	g	300	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	150	
- rădăcină de țelină	g	100	
- ceapă	g	150	400 g
- griș	g	300	
- ouă	buc.	3	
- piper boabe	g	1	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Puii se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se spală și se crestează. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se spală și se toacă mărunt.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 4 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate), iar supa se strecoară. Separat, se prepară găluștele, astfel: se bat gălbenușurile într-un vas, se adaugă treptat grișul, sare și albușurile bătute spumă, obținându-se o compoziție din care se formează găluște cu lingura. Găluștele se fierb în apă clocotită cu sare, iar după ce s-au fiert se scot și se încorporează în supă.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

322. SUPĂ DIN CARNE DE PUI CU PAI PARMEZAN

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de pui calitatea I. fără cap și picioare	g	1300	
- morcovi	g	400	
- rădăcină de pătrunjel	g	150	
- rădăcină de țelină	g	100	400 g
- păstârnac	g	150	
- ceapă	g	150	
- pai parmezan*)	g	300	
- piper boabe	g	1	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Puii se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Se prepară pai parmezan folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 4 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă ceapa, morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate), iar supa se strecoară.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pai parmezan și pătrunjel verde deasupra.

323. SUPĂ DIN CARNE DE PUI (RASOL) CU TĂIȚEI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de pui calitatea I. fără cap și picioare	g	900	
- morcovi	g	300	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	300	

Proces tehnologic

Puii se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Tăițeii de casă se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 4 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă ceapa, morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina și piperul. După fierbere, carnea și legumele se

- rădăcină de țelină	g	100	carne 60 g supă 340 ml
- ceapă	g	150	
- tăiței de casă*)	g	400	
- piper boabe	g	1	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

scot în alt vas, iar supa se strecoară. Carnea se porționează în 10 bucăți, care se introduc în supă. Tăițeii se fierb în apă clocotită cu sare și puțin ulei, se adaugă în apă rece, se țin 15 minute, apoi se trec prin jet de apă rece și se introduc în supă.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

324. SUPĂ (RAGUT) DIN PASĂRE CU GĂLUȘTE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- tacâmuri de pui	g	900	
- pipote de pui și găină	g	300	
- morcovi	g	200	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	100	
- rădăcină de țelină	g	100	carne 70 g supă 330 ml
- ceapă	g	150	
- făină	g	200	
- ouă	buc.	2	
- piper	g	1	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Pipotele de pui se spală, se curăță și se opăresc. Tacâmurile de pui se porționează. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se spală și se toacă mărunt. Ceapa se crestează, iar pătrunjelul verde și se toacă mărunt.

Modul de preparare

Tacâmurile și pipotele de pui se fierb în circa 4 l de apă cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și piperul boabe. Din făină, ouă și sare se prepară o cocă, din care, cu ajutorul unei lingurițe, se formează găluștele; acestea se fierb separat în puțină supă.

După fierbere se trec prin jet de apă rece și se adaugă în supă.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

325. SUPĂ DIN CARNE DE VITĂ CU GĂLUȘTE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I.	g	850	
- morcovi	g	300	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	300	
- rădăcină de țelină	g	100	
- ceapă	g	150	400 g
- brânză de vaci	g	150	
- griș	g	150	
- ouă	buc.	3	
- cașcaval	g	100	
- piper boabe	g	1	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Găina se curăță și se spală. Țelina, morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se spală și se crestează. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Cașcavalul se rade fin.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 5 l de apă cu sare și se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și piperul, continuându-se fierberea. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate), iar supa se strecoară. Separat, se prepară găluște, astfel: gălbenușurile se bat într-un vas, se adaugă treptat grișul, brânza de vaci, cașcavalul ras, sare și albușurile bătute spumă, obținându-se o compoziție din care se formează găluște, cu lingura. Găluștele se fierb în apă clocotită cu puțină sare. După ce s-au fiert, se scot și se introduc în supă.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

326. SUPĂ DIN CARNE DE VITĂ CU PAI PARMEZAN

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- rasol de vită cu os	g	1200	
- morcovi	g	300	
- rădăcină de pătrunjel	g	150	

Proces tehnologic

Carnea se curăță și se spală. Ceapa se opărește. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Se prepară pai parmezan folosind rețeta respectivă.

- rădăcină de țelină	g	100	400 g
- pai parmezan*)	g	300	
- ceapă	g	150	
- piper boabe	g	1	
- pătrunjel verde	g	40	
- sare	g	30	

*) se preia rețeta respectivă

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 5 l de apă cu sare și se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, țelina, ceapa și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate), iar supa se strecoară și se păstrează caldă.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pai parmezan și pătrunjel verde deasupra.

327. ȘUPĂ DIN CARNE DE VITĂ CU RAVIOLI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I.	g	650	
- morcovi	g	300	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	150	
- rădăcină de țelină	g	100	400 g
- ceapă	g	150	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	
pentru ravioli:			
- carne de vită calitatea I.	g	200	
- făină	g	300	
- ouă	buc.	3	
- piper	g	1	
- piper boabe	g	1	

Proces tehnologic

Carnea se curăță de pielițe și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în 4-5 l de apă cu sare și se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas. Separat, se prepară ravioli, astfel: din făină, două ouă și puțină sare se prepară o cocă. Din carnea fiartă și răcită, 120 g se toacă cu mașina cu sita deasă și se amestecă cu un ou, sare și piper măcinat. Coca se întinde, se taie sub formă de pătrate cu latura de 3-4 cm, care se umplu fiecare cu compoziția de carne și se împăturesc în formă de triunghi, presându-se bine marginile. Raviolii se fierb în apă clocotită cu sare

și puțin ulei circa 15 minute. Cantitatea de carne rămasă și legumele se vor folosi la prepararea altor preparate (rasol, pilaf).

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu câte 2-3 ravioli la porție și pătrunjel verde deasupra.

328. SUPĂ DIN CARNE DE VITĂ CU ZDRENȚE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I.	g	850	
- morcovi	g	300	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	150	
- rădăcină de țelină	g	150	400 g
- ceapă	g	100	
- făină	g	200	
- ouă	buc.	3	
- piper boabe	g	1	
- pătrunjel verde	g	40	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Carnea se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se spală și se crestează.

Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 4-5 l de apă cu sare și se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate), iar supa se strecoară.

Din făină, ouă, sare și puțină supă se pregătește o compoziție mai groasă, care, cu ajutorul unui cornet de hârtie pergament, se toarnă în supa care fierbe, formându-se zdrențe. Se continuă fierberea circa 10 minute.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

329. SUPĂ GULAȘ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I.	g	850	
- ceapă	g	300	
- cartofi	g	800	
- pastă de tomate	g	100	
- boia de ardei dulce	g	3	
- ulei	ml	50	400 g
- făină	g	200	
- ouă	buc.	2	
- chimen	g	10	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Carnea se curăță și se spală. Ceapa se taie în jumătăți, iar cartofii se taie cuburi. Chimenul se usucă și se macină. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în circa 4-5 l de apă cu sare, apoi se spumează. Se adaugă ceapa și se continuă fierberea.

Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă cartofii. Carnea fiartă se scoate în alt vas și se va folosi la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf). Separat, în ulei, se înăbușă pasta de tomate diluată în 200 ml de apă, boia de ardei, chimen și se adaugă totul la supă. Din făină, ou și sare se prepară o cocă din care, cu ajutorul unei linguriță, se formează găluște care se fierb în apă.

Servirea

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

330. SUPĂ DE SPANAC

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- spanac	g	600	
- ceapă	g	100	
- făină	g	50	400 g
- ouă (gălbenușuri)	buc.	2	

Proces tehnologic

Spanacul se curăță și se spală în mai multe ape reci. Ceapa se taie mărunt și se opărește, îndepărtând apa. Pâinea albă se taie cuburi mici, care se stropesc cu 25 g de margarină topită și se rumenesc la cuptor, obținându-se crutoane. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Laptele se

- lapte	ml	200
- margarină	g	75
sau unt*)	g	75
- pâine albă	g	150
- supă de oase**)	ml	1500
- sare	g	20

*) numai când nu există margarină
**)se preia rețeta respectivă

fierbe și se răcește. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Ceapa se înăbușă în 25 g de margarină și puțină supă. Se adaugă spanacul, supa de oase, sare și se fierbe totul până când spanacul este fiert. Se pasează totul, obținându-se o cremă. Gălbenușurile se amestecă cu lapte, făină și sare, apoi se toarnă în cremă amestecând continuu. Se mai fierb încă aproximativ 10 minute. Se adaugă bucăți mici de margarină (25 g) pentru împiedicarea formării crustei.

Servirea

Crema se servește fierbinte, cu crutoane deasupra.

C. CIORBE

a. PREPARATE DIN LEGUME

347. CIORBĂ BULGĂREASCĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- cartofi	g	500	
- roșii proaspete	g	500	
- ceapă	g	250	
- ardei iute	g	10	
- ulei	ml	50	
- fidea	g	100	400 g
- lapte	ml	400	
- boia de ardei dulce	g	3	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Ceapa se curăță, se spală, se toacă mărunt și se opărește. Roșiile se spală și se taie felii. Cartofii se curăță, se spală și se taie cuburi mici. Ardeiul iute se taie mărunt. Fideaua se fierbe și se trece prin jet de apă rece. Pătrunjelul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt.

Modul de preparare

Cartofii, ceapa și ardeiul iute se înăbușă în ulei cu 100 ml de apă, se adaugă boia de ardei, sare, circa 3,5 l de apă și se fierbe totul 20 de minute. Se adaugă roșiile, laptele și se continuă fierberea încă 20 de minute. Înainte de sfârșitul fierberii, se adaugă fideaua și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Servirea

Preparatul se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

348. CIORBĂ CU CARTOFI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- cartofi	g	2000	
- ceapă	g	300	
- rădăcină de pătrunjel	g	150	
- morcovi	g	200	

Proces tehnologic

Ceapa, morcovii și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt. Cartofii se taie cuburi. Leușteanul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară. Pasta de tomate se diluează cu 75 ml de apă.

- ulei	ml	100	
- pastă de tomate	g	50	
- borș*)	ml	1500	400 g
- boia de ardei dulce	g	3	
- leuștean verde	g	50	
- pătrunjel verde		50	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Modul de preparare

Ceapa, morcovii și rădăcina de pătrunjel se fierb în apă cu sare. După 15-20 de minute de fierbere se adaugă cartofii, continuând fierberea. Când cartofii sunt fierți, se adaugă pastă de tomate, ulei, boia de ardei și borș. Se fierb împreună circa 5 minute. Se adaugă leuștean verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

349. CIORBĂ CU FASOLE BOABE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- fasole boabe	g	500	
- ceapă	g	150	
- rădăcină de țelină	g	100	
- morcovi	g	200	
- ulei	ml	100	
- roșii proaspete	g	400	
sau conservate	g	200	
- oțet 9°	ml	50	400 g
- usturoi	g	20	
- cimbru	g	1	
- leuștean verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Fasolea boabe se curăță, se spală și se lasă în apă rece circa 12 ore. Morcovii, ceapa și țelina se curăță, se spală și se toacă mărunt. Usturoiul, pătrunjelul și leușteanul verde se toacă mărunt. Roșiile proaspete se taie felii.

Modul de preparare

Fasolea se fierbe în apă. După 15 minute de fierbere se îndepărtează apa, se înlocuiește cu altă apă fiartă și se continuă fierberea. Se procedează astfel de trei ori. Când fasolea este pe jumătate fiartă, se adaugă morcovii, țelina, ceapa, uleiul și cimbrul. Când ciorba este fiartă, se adaugă roșiile, oțetul, usturoiul și sarea. Se mai fierbe circa 5 minute. La sfârșit se adaugă leușteanul verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

350. CIORBĂ CU FASOLE BOABE ȘI COSTIȚĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- fasole boabe	g	500	
- costiță afumată	g	250	
- ceapă	g	150	
- rădăcină de pătrunjel	g	75	
- rădăcină de păstârnac	g	200	
- morcovi	g	200	400 g
- pastă de tomate	g	50	
- tarhon verde	g	50	
- cimbru	g	1	
- oțet 9°	ml	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Fasolea boabe se spală și se lasă în apă rece circa 12 ore. Ceapa, morcovii, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt. Costița afumată se taie cuburi mici. Tarhonul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Tarhonul se opărește. Pasta de tomate se diluează cu 75 ml de apă.

Modul de preparare

Fasolea se fierbe în apă. După 15 minute de fierbere, se îndepărtează apa, se înlocuiește cu alta fierbinte și se continuă fierberea. Se procedează astfel de trei ori. Când fasolea este pe jumătate fiartă, se adaugă morcovii, pătrunjelul și păstârnacul, ceapa, cimbrul și sarea. Costița afumată se înăbușă și se adaugă la ciorbă împreună cu pasta de tomate, tarhonul și oțetul, continuând fierberea încă 15 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

351. CIORBĂ CU LOBODĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- lobodă	g	1500	
- ceapă	g	200	
- ceapă verde	g	200	
- morcovi	g	100	400 g

Proces tehnologic

Morcovii, ceapa, țelina și ceapa verde se curăță, se spală și se taie mărunt. Loboda se taie fâșii. Orezul se fierbe și se lasă să se răcească. Pătrunjelul și leușteanul verde se spală și se toacă mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară.

Modul de preparare

Ceapa, morcovii și țelina se fierb în apă cu sare și ulei (75 ml). Când legumele sunt

- rădăcină de ţelină	g	100
- orez	g	100
- ulei	ml	100
- borş*)	ml	1500
- ouă	buc.	3
- leuştean verde	g	30
- pătrunjel verde	g	50
- sare	g	40

*) se preia reţeta respectivă

fierte pe jumătate, se adaugă ceapa verde şi loboda. Se continuă fierberea, adăugând orez şi borş. Din două ouă şi ulei se prepară o omletă, care se taie bucăţi mici şi se adaugă la ciorbă. Se mai adaugă treptat un ou bătut, amestecând continuu. Se fierbe totul încă 5 minute, apoi se adaugă leuştean verde.

Servirea

Ciorba se serveşte caldă, cu pătrunjel verde deasupra.

352. CIORBĂ CU SALATĂ VERDE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porţii	Gramaj pt. 1 porţie de produs finit
- salată verde	g	1500	
- ceapă	g	200	
- făină	g	50	
- smântână*)	g	200	
sau iaurt	g	400	
- untură	g	50	400 g
- ouă	buc.	3	
- costiţă afumată	g	100	
- oţet 9°	ml	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt

Proces tehnologic

Salata verde se curăţă, se spală fiecare frunză în mai multe ape reci, apoi se taie fâşii subţiri. Ceapa se toacă mărunt. Costiţa se taie cuburi. Ouăle se sparg şi se separă albuşurile de gălbenuşuri.

Modul de preparare

Ceapa se fierbe în 3,5 l de apă cu sare. Când ceapa este aproape fiartă, se adaugă salata înăbuşită în 40 g de untură şi 50 ml de apă şi costiţa înăbuşită separat în 25 ml de apă. Din smântâna sau iaurtul amestecat cu gălbenuşurile de ou şi făină se prepară o compoziţie care se adaugă la ciorbă, continuând fierberea circa 10 minute. Separat, din albuşuri şi untură se prepară o omletă, care se taie cuburi mici şi se adaugă la ciorbă, alături de oţet. Se fierbe ciorba încă 5 minute.

Servirea

Ciorba se serveşte fierbinte.

353. CIORBĂ CU URZICI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- urzici	g	1000	
- ceapă	g	100	
- ceapă verde	g	150	
- rădăcină de țelină	g	100	
- morcovi	g	150	
- ulei	ml	50	400 g
- orez	g	100	
- borș*)	ml	1500	
- leuștean verde	g	30	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Ceapa, morcovii, urzicile și țelina se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe și se lasă să se răcească. Ceapa verde și leuștеanul se curăță, se spală și se toacă mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară.

Modul de preparare

Ceapa, morcovii și țelina se fierb în apă (circa 2,5 l) cu sare și ulei. Când legumele sunt fierte pe jumătate, se adaugă urzicile, ceapa verde și se continuă fierberea. La legumele fierte se adaugă orezul, borșul și se mai fierb încă 5 minute. La sfârșit se adaugă leuștean verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte.

354. CIORBĂ DE BUREȚI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- bureți uscați	g	500	
- ceapă	g	200	
- ulei	ml	150	
- făina	g	50	
- orez	g	150	400 g
- leuștean verde	g	100	
- borș*)	ml	2000	
- sare	g	50	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Bureții se pun la înmuiat cu o zi înainte de a fi pregătiți. Se scot din apă, se taie felii și se pun la fiert în apă rece (2 l) cu sare. Ceapa și leuștеanul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se spală și se fierbe.

Modul de preparare

Ceapa se înăbușă în ulei împreună cu făina și se stinge cu zeama în care au fiert bureții. Se adaugă apoi la bureți, lăsând să fiarbă împreună circa 30 de minute. Când sunt gata, se adaugă orezul și borșul fiert și se lasă la fiert încă 10 minute. Se adaugă apoi leuștеanul verde și sare.

Ciorba de bureți se poate pregăti și din mânătărci.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte.

b. PREPARATE DIN LEGUME ȘI OASE

355. CIORBĂ ARDELENEASCĂ CU LOBODĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- lobodă	g	1500	
- supă de oase**)	ml	2000	
- ceapă	g	200	
- ceapă verde	g	200	
- rădăcină de țelină	g	100	
- morcovi	g	100	
- ulei	ml	100	
- iaurt	g	400	
sau smântână*)	g	200	400 g
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	
- orez	g	100	
- făină	g	50	
- oțet 9°	ml	50	
- tarhon verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt
**) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Loboda se curăță, se spală în mai multe ape și se taie fâșii. Ceapa, morcovii și țelina se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Tarhonul, ceapa verde și pătrunjelul se toacă mărunt. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, ceapa și țelina înăbușite în ulei. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă ceapa verde, orezul și loboda. După 10 minute de fierbere se adaugă oțetul și compoziția formată din făină, gălbenușuri și smântână sau iaurt, împreună cu tarhon și sare, și se fierb încă 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

356. CIORBĂ CU DOVLECEI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- dovlecei proaspeți	g	1600	
- supă de oase**)	ml	3000	
- ceapă	g	200	

Proces tehnologic

Țelina, ceapa, morcovii, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt. Dovleceii se taie cuburi. Pătrunjelul și mărarul verde se toacă mărunt. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă. Orezul se fierbe și se trece prin jet de apă rece.

- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- morcovi	g	200	
- ulei	ml	50	
- iaurt	g	400	400 g
sau smântână*)	g	200	
- făină	g	50	
- orez	g	75	
- făină	g	50	
- oțet 9°	ml	50	
- mărar verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare de lămâie	g	5	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt
**) se prela rețeta respectivă

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa înăbușite în ulei. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă orezul, dovleceii și compoziția preparată din făină cu smântână sau iaurt. Se adaugă suc de lămâie, mărar și sare și se fierb încă 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

357. CIORBĂ CU DOVLECEI (à la grec)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- dovlecei proaspeți	g	1600	
- supă de oase**)	ml	3000	
- carne de vită calitatea I	g	450	
- ceapă	g	200	400 g
- rădăcină de țelină	g	100	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	100	
- morcovi	g	200	

Proces tehnologic

Dovleceii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa, morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Se extrage sucul de lămâie.

Mărarul verde se toacă mărunt. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa înăbușite în ulei.

- ulei	ml	50	
- iaurt	g	400	400 g
sau smântână*)	g	200	
- făină	g	50	
- orez	g	100	
- făină	g	50	
- ouă (gălbenuşuri)	buc.	3	
- mărar verde	g	50	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- sare	g	30	

*) numai când nu există iaurt.
**)se preia reţeta respectivă

Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă orezul şi dovleceii şi se continuă fierberea. Se încorporează apoi compoziţia formată din gălbenuşuri, făină şi smântână sau iaurt. Se adaugă mărar verde, suc de lămâie şi se mai fierbe totul circa 10 minute.

Servirea

Ciorba se serveşte fierbinte.

358. CIORBĂ CU DOVLECEI UMPLUŢI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porţii	Gramaj pt. 1 porţie de produs finit
- dovlecei proaspeţi	g	2000	
- supă de oase**)	ml	2500	
- carne de vită calitatea I	g	450	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de ţelină	g	100	
- rădăcină de pătrunjel	g	100	
- morcovi	g	200	
- ulei	ml	50	dovlecei
- iaurt	g	400	umpluţi
sau smântână*)	g	200	150 g
- ouă	buc.	3	ciorbă
- făină	g	50	250 ml

Proces tehnologic

Dovleceii (nu prea mari şi apropiaţi între ei ca mărime) se spală, se curăţă de coajă şi li se scoate miezul. Ceapa, morcovii, ţelina şi rădăcina de pătrunjel se toacă mărunt. Ouăle se sparg şi se separă albuşurile de gălbenuşuri. Orezul se spală şi se fierbe jumătate din cantitate. Pătrunjelul şi mărarul verde se toacă mărunt. Se extrage sucul de lămâie. Carnea de vită se spală, se taie bucăţi şi se toacă.

Modul de preparare

Carnea tocată se amestecă cu orezul fiert, albuşurile de ou, sarea, piperul, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde şi ceapă. Dovleceii se umplu cu această compoziţie, se aşază într-o tavă cu ulei, se adaugă supa de oase (500 ml) şi se fierb înăbuşit la cuptor. Se stropesc, din când în când, cu supă de oase. Ciorba se prepară

- orez	g	100
- piper măcinat	g	1
- mărar verde	g	25
- pătrunjel verde	g	25
- lămâie	g	100
sau sare de lămâie	g	3
- sare	g	30

*) numai când nu există iaurt
**)se preia rețeta respectivă

astfel: în supa de oase strecurată se fierb țelina, restul de ceapă, morcovii, rădăcina de pătrunjel și orezul rămas. Când legumele sunt fierte, se adaugă sucul de lămâie și o compoziție formată din făină, gălbenușuri, smântână sau iaurt și puțină supă. Se adaugă jumătate din cantitatea de mărar.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu câte un dovlecel umplut, cu mărar și pătrunjel verde deasupra.

359. CIORBĂ CU FASOLE VERDE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- fasole verde proaspătă	g	1200	
- supă de oase**)	ml	2000	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	
- pastă de tomate	g	50	
- roșii proaspete	g	500	
sau conservate	g	250	400 g
- ulei	ml	100	
- smântână*)	g	200	
sau iaurt	g	400	
- oțet 9°	ml	50	
- făină	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- mărar verde	g	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt
**)se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Fasolea verde se curăță, se spală în mai multe ape și se taie în bucăți mari. Morcovii și ceapa se toacă mărunt. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pătrunjelul și mărarul verde se toacă mărunt. Pasta de tomate se diluează cu 75 ml de apă. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu ceapa, fasolea verde și morcovii înăbușiți în ulei. Când fasolea este aproape fiartă, se adaugă pastă de tomate, roșii, mărar verde și făină dizolvată în 100 ml de supă de oase. Se fierb împreună circa 15 minute, iar spre sfârșitul fierberii se adaugă sare și oțet.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu smântână și pătrunjel verde deasupra.

360. CIORBĂ CU PRAZ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- praz	g	1200	
- supă de oase**)	ml	3000	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	150	
- morcovi	g	200	
- ardei gras	g	100	
- ulei	ml	100	
- iaurt	g	400	
sau smântână*)	g	200	400 g
- făină	g	50	
- orez	g	75	
- leuștean verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- sare	g	30	

*) numai când nu există iaurt
**)se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Prazul se taie rondele. Morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt. Leuștеanul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Se extrage sucul de lămâie. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă. Ardeii grași se taie fâșii.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, ardeiul gras, ceapa și prazul înăbușite în ulei. Se adaugă orezul și compoziția preparată din smântână sau iaurt cu făină și se continuă fierberea. Se adaugă apoi leuștean verde, suc de lămâie și sare și se fierb încă 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

361. CIORBĂ CU TARHON

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase**)	ml	3000	
- tarhon verde	g	100	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	

Proces tehnologic

Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se taie felii subțiri. Ceapa se toacă mărunt. Cartofii se taie cuburi, iar ardeiul gras se taie fâșii. Tarhonul, mărarul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbe-

- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- morcovi	g	200	
- cartofi	g	300	
- iaurt	g	400	
sau smântână*)	g	200	
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	400 g
- făină	g	50	
- orez	g	75	
- oțet 9°	ml	50	
- ardei gras	g	150	
- mărar verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt
**)se preia rețeta respectivă

362. CIORBĂ CU VARZĂ ALBĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase**)	ml	3000	
- varză albă	g	1500	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- ulei	ml	100	
- morcovi	g	200	
- pastă de tomate	g	100	400 g
- iaurt	g	400	
sau smântână*)	g	200	
- făină	g	50	

nușuri. Orezul se fierbe. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, ceapa, ardeii grași și cartofii. Când legumele sunt fierte, se adaugă orez, mărar, compoziția preparată din făină, gălbenușuri și smântână, tarhon, oțet și sare și se mai fierbe totul încă 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

Proces tehnologic

Ceapa, morcovii, țelina, pătrunjelul și rădăcina de păstârnac se curăță, se spală și se toacă mărunt. Varza se taie sub formă de careuri mari. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml de apă. Se extrage sucul de lămâie. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa înăbușite în ulei și 200 ml de supă. Se adaugă varza și piperul boabe.

Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă pasta de tomate amestecată cu

- piper boabe	g	1
- lămâie	g	100
sau sare de lămâie	g	3
- sare	g	40

*) numai când nu există iaurt
**)se preia rețeta respectivă

făină, sucul de lămâie, sare și se mai fierbe totul circa 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu smântână deasupra.

363. CIORBĂ DIN LEGUME PROASPETE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	2000	
- cartofi	g	400	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	
- ardei gras	g	200	
- rădăcină de țelină	g	100	
- pătrunjel și rădăcină de păstârnac	g	100	
- dovlecei proaspeți	g	200	
- fasole verde proaspătă	g	270	
sau conservată	g	150	400 g
- mazăre verde	g	160	
sau conservată	g	100	
- pastă de tomate	g	50	
- varză albă	g	200	
- roșii proaspete	g	500	
sau conservate	g	250	
- ulei	ml	100	
- borș	ml	1500	
pătrunjel verde	g	50	
leuștean verde	g	50	
sare	g	40	

se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Ceapa se toacă mărunt. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ardeii grași se curăță, se spală și se taie felii. Fasolea și mazărea proaspătă se fierb; când se folosesc conserve, se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece. Varza și dovleceii se curăță și se taie fâșii, respectiv cuburi. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii, iar cartofii se curăță de coajă, se spală și se taie cuburi. Pătrunjelul și leușteanul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Pasta de tomate se diluează cu 75 ml de apă. Borșul se fierbe și se strecoară. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Morcovii, rădăcina de țelină, pătrunjelul, păstârnacul, ceapa și ardeii se înăbușă în ulei cu 200 ml de supă. Se adaugă în supa de oase împreună cu cartofii, varza și dovleceii. Când legumele sunt fierte, se adaugă mazărea verde, fasolea verde, roșiile, pasta de tomate, borșul și sarea. După circa 5 minute de fierbere, se adaugă leușteanul verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

364. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ DIN LEGUME

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- supă de oase*)	ml	3000	
- ardei iute	g	25	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- morcovi	g	200	
- cartofi	g	500	
- roșii proaspete	g	500	
- ulei	ml	100	
- lapte	ml	300	
- orez	g	100	
- oțet 9°	ml	25	
- boia de ardei dulce	g	5	400 g
- pastă de tomate	g	50	
- mazăre conservată	g	100	
- fasole verde conservată	g	150	
- ardei gras	g	150	
- varză albă	g	100	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se curăță, se spală și se taie sub formă de triunghiuri. Varza se taie careuri, iar cartofii se taie cuburi. Pasta de tomate se diluează cu 75 ml de apă.

Ceapa se toacă mărunt, iar ardeii grași se taie fâșii. Orezul se fierbe și se trece prin jet de apă rece. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii.

Laptele se fierbe și se răcește. Mazărea și fasolea se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, ceapa, ardeii grași, cartofii și varza înăbușite în ulei.

Când legumele sunt fierte, se adaugă pasta de tomate, mazărea, fasolea verde, boia, orezul, roșiile, laptele, sare și oțetul și se mai fierb circa 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra și cu ardei iute.

365. CIORBĂ UCRAINIANĂ DIN LEGUME

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- morcovi	g	300	
- supă de oase**)	ml	3000	
- ceapă	g	200	
- cartofi	g	600	
- rădăcină de țelină	g	200	
- sfeclă roșie	g	400	
- ardei gras	g	150	
- varză albă	g	500	
- roșii proaspete	g	800	400 g
- ulei	ml	100	
- smântână*)	g	200	
sau iaurt	g	400	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt
**) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Ceapa se toacă mărunt. Morcovii, țelina, sfecla, varza și ardeii se curăță, se spală și se taie fâșii subțiri. Cartofii se taie cuburi, iar roșiile se taie felii. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, varza și ceapa înăbușite în ulei, sfecla roșie, cartofii și ardeii. Când legumele sunt fierte, se adaugă roșiile, sucul de lămâie, sarea și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde și se fierb circa 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu smântână și pătrunjel verde deasupra.

C. PREPARATE DIN LEGUME ȘI CARNE

366. CIORBĂ CU CARNE DE BERBEC ȘI LEGUME

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de berbec cu os	g	1100	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	150	
- cartofi	g	400	
- ardei gras	g	200	
- rădăcină de țelină	g	150	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	100	carne cu os 70 g
- roșii proaspete	g	300	ciorbă
- pastă de tomate	g	50	330 ml
- borș*)	ml	1500	
sau sare de lămâie	g	5	
- leuștean verde	g	30	
- pătrunjel verde	g	30	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Carnea de berbec se spală, se porționează și se opărește. Ceapa se toacă mărunt. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se curăță, se spală și se taie sub formă de triunghiuri, iar ardeiul gras și cartofii se taie cuburi. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie în sferturi.

Leuștеanul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară.

Modul de preparare

Carnea se pune la fiert în apă rece (circa 3,5 l) cu sare. Se îndepărtează spuma. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, ceapa, cartofii, ardeiul gras și se continuă fierberea.

Se adaugă pasta de tomate, borșul și roșiile și se mai fierbe totul circa 5 minute. La sfârșit se adaugă leuștean.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

367. CIORBĂ DE CRAP

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- crap fără cap	g	1400	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- roșii proaspete	g	800	pește 100 g
sau conservate	g	400	ciorbă
- pastă de tomate	g	50	300 ml
- pătrunjel verde	g	50	
- leuștean verde	g	50	
- borș	ml	1500	
sau sare de lămâie	g	5	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Morcovii, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se curăță, se spală și se toacă felii subțiri, iar ceapa se toacă mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară. Peștele fără cap și intestine se porționează. Leușteanul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii.

Modul de preparare

Legumele tăiate (morcovi, ceapă, păstârnac, pătrunjel) se fierb în apă clocotită cu sare. După ce s-au fiert, se adaugă pasta de tomate și borșul. După circa 5 minute de fierbere se adaugă bucățile de crap și se fierb împreună. Se spumează, se adaugă roșiile și se mai fierb circa 5 minute. Se adaugă leuștean și o parte din pătrunjelul verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

368. CIORBĂ BĂNĂȚEANĂ CU CARNE DE IEPURE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de iepure cu os	g	1300	
- morcovi	g	350	
- ceapă	g	200	
- cimbru	g	1	
- rădăcină de țelină	g	100	carne cu os
- sânge de iepure	ml	100	90 g
- ulei	ml	50	ciorbă
- oțet 9°	ml	10	310 ml
- vin roșu	ml	50	

Proces tehnologic

Carnea de iepure (de la gât și piept) se tranșează în câte două bucăți la porție. Ceapa, țelina, morcovii și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Tarhonul se opărește și se taie mărunt.

Modul de preparare

Bucățile de carne se fierb în 4 l de apă cu sare, îndepărtându-se spuma. Când carnea este pe jumătate fiartă, se adaugă morcovii, țelina, ceapa și se continuă fierberea. Când este aproape gata, se adaugă vinul roșu amestecat cu sângele de iepure, tarhon, cimbru, ulei și oțet. Se mai fierbe totul 5-10 minute, se retrage vasul de pe

- tarhon uscat	g	50
- pătrunjel verde	g	50
- sare	g	40

foc și se adaugă jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

369. CIORBĂ ARDELENEASCĂ CU CARNE DE MIEL

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de miel cu os	g	850	
- ceapă verde	g	200	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- morcovi	g	200	carne cu os
- ulei	ml	50	60 g
- smântână	g	200	ciorbă 340 g
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	
- orez	g	75	
- oțet 9°	ml	50	
- făină	g	50	
- tarhon verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Carnea se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, ceapa și ceapa verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe.

Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se toacă mărunt, iar tarhonul se opărește și se toacă mărunt.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 3 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa înăbușite în ulei. Carnea fiartă se scoate separat, se porționează și se adaugă în ciorbă.

Se continuă fierberea, adăugându-se ceapă verde, orez și compoziția din gălbenușuri, făină și smântână, împreună cu tarhon, oțet și sare și se mai fierb circa 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

370. CIORBĂ CU CARNE DE MIEL (à la grec)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de miel cu os	g	850	
- morcovi	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- ceapă	g	200	
- ceapă verde	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- ulei	ml	50	carne cu os
- smântână*)	g	200	60 g
sau iaurt	g	400	ciorbă
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	340 ml
- orez	g	75	
- făină	g	50	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- mărar verde	g	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt

Proces tehnologic

Carnea de miel se spală. Morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, ceapa și ceapa verde se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Mărarul verde se toacă mărunt. Se extrage sucul de lămâie.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 3 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa înăbușite în ulei. Carnea fiartă se scoate separat și se porționează. Se continuă fierberea, adăugându-se ceapă verde, orez și compoziția din gălbenușuri, făină și smântână sau iaurt și se mai fierb 10 minute.

Se adaugă mărar verde, suc de lămâie și sare și se continuă fierbere circa 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte.

371. CIORBĂ ARDELENEASCĂ CU CARNE DE MÂNZAT

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- cap de piept de mânzat cu os	g	1000	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	

Proces tehnologic

Carnea se spală și se porționează. Morcovii, ceapa, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Tarhonul se opărește și se taie mărunt.

- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- tarhon verde	g	50	carne cu os
- smântână	g	200	60 g
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	ciorbă 340 ml
- orez	g	100	
- făină	g	50	
- oțet 9°	ml	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 4 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, ceapa și se fierb împreună. După 15 minute se adaugă orezul, tarhonul și compoziția formată din gălbenușuri, făină și smântână. După 10 minute de fierbere, se adaugă oțet și sare.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

372. CIORBĂ CU CARNE DE MÂNZAT (à la grec)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- cap de piept de mânzat cu os	g	1000	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- smântână*)	g	200	carne cu os
sau iaurt	g	400	60 g
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	ciorbă 340 ml
- orez	g	100	
- făină	g	50	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- mărar verde	g	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt

Proces tehnologic

Carnea de mânzat se spală și se porționează. Ceapa, morcovii, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și țelina se curăță, se spală și se toacă mărunt. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Mărarul verde se toacă mărunt. Orezul se fierbe.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 3-4 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, ceapa și se fierb circa 20 de minute. Când carnea și legumele sunt fierte, se adaugă orezul și compoziția formată din gălbenușuri, făină și smântână sau iaurt și se fierb 10 minute. Se adaugă suc de lămâie, sare și mărar verde și se mai fierb circa 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte.

373. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU CARNE DE MÂNZAT

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- cap de mânzat de calitate superioară (pulpă, spată)	g	750	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- cartofi	g	500	
- ardei gras	g	100	
- varză albă	g	200	
- roșii proaspete	g	500	carne cu os
sau conservate	g	250	40 g
- mazăre conservată	g	100	ciorbă 360 ml
- fasole verde conservată	g	200	
- pastă de tomate	g	50	
- borș*)	ml	1500	
sau sare de lămâie	g	3	
- leuștean verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Carnea se spală și se porționează. Morcovii, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și țelina se curăță, se spală și se taie sub formă de triunghiuri.

Ardeii se taie fâșii, iar varza se taie careuri. Ceapa se toacă mărunt, iar cartofii se taie cuburi. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii.

Fasolea și mazărea se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece. Leuștеanul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 2 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, ceapa și țelina și se fierb împreună. Se adaugă apoi varza, ardeiul gras, cartofii și se continuă fierberea.

Când cartofii au fiert, se adaugă mazărea, fasolea, pasta de tomate, roșiile, borșul și sarea și se mai fierb circa 5 minute. La sfârșit se adaugă leuștean și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

374. CIORBĂ CU CARNE DE PUI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de pui calitatea I fără cap și picioare	g	900	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	300	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	carne cu os
- varză albă	g	250	60 g
- roșii proaspete	g	400	ciorbă
sau conservate	g	200	340 ml
- pastă de tomate	g	50	
- cartofi	g	400	
- borș*)	ml	1500	
sau sare de lămâie	g	5	
- leuștean verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Cranea de pui de porționează și se spală. Morcovii, țelina, ceapa, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt, iar roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii. Varza se taie fâșii, iar cartofii se taie cuburi. Pătrunjelul și leușteanul verde se toacă mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară.

Modul de preparare

Puii se fierb în apă (circa 2 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, ceapa, varza și cartofii și se fierb circa 10 minute. Se adaugă pasta de tomate, roșiile, borșul, leușteanu și se continuă fierberea circa 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

375. CIORBĂ CU CARNE DE PUI (à la grec)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de pui calitatea I fără cap și picioare	g	900	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	

Proces tehnologic

Carnea de pui se porționează și se spală. Morcovii, țelina, ceapa, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Ouăle se sparg și se separă gălbenușurile de albușuri. Mărarul verde se toacă mărunt. Se extrage sucul de lămâie.

- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	carne cu os
- orez	g	100	60 g
- smântână*)	g	200	ciorbă
sau iaurt	g	400	340 ml
- făină	g	50	
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- mărar verde	g	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 3 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, ceapa și se fierb 20 de minute. Când legumele sunt fierte, se adaugă orezul, compoziția formată din gălbenușuri, făină și smântână sau iaurt și sare și se fierb circa 10 minute. La sfârșit se adaugă sucul de lămâie și mărarul verde și se mai fierbe încă 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu mărar verde deasupra.

376. CIORBĂ CU CARNE DE PUI ȘI ROȘII

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de pui calitatea I fără cap și picioare	g	900	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	
- rădăcină de țelină	g	100	carne cu os 60 g
- roșii proaspete	g	2000	ciorbă
sau conservate	g	1000	340 ml
- orez	g	100	
- leuștean verde	g	30	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Carnea de pui se porționează și se spală. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie mărunt, iar roșiile proaspete se opăresc și se decojesc. Orezul se trece prin jet de apă rece. Leuștean și pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 3 l) cu sare și se spumează, apoi se adaugă morcovii, țelina și ceapa. Când carnea și legumele sunt fierte, se adaugă roșiile și orezul, leuștean și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

377. CIORBĂ DE MĂRUNTAIE DE PUI (à la grec)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- pipote de pui	g	300	
- tacâmuri de pui (gât, aripi, spinare)	g	900	
- supă de oase*)	ml	3 500	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- orez	g	100	măruntaie 70 g ciorbă 330 ml
- făină	g	50	
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	
- smântână**)	g	200	
sau iaurt	g	400	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- mărar verde	g	50	
- sare	g	40	

*)se preia rețeta respectivă
**) numai când nu există iaurt

Proces tehnologic

Tacâmurile de pui se curăță și se spală. Morcovii, țelina, ceapa, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Se extrage sucul de lămâie. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu tacâmurile de pui, se spumează, apoi se adaugă ceapă, morcovi, țelină, păstârnac și rădăcină de pătrunjel. Când tacâmurile de pui și legumele sunt fierte, se adaugă orez și compoziția din gălbenușuri, făină, smântână sau iaurt și se fierb 10 minute. Se adaugă apoi suc de lămâie, mărar și sare și se mai fierbe ciorba circa 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte.

378. CIORBĂ DE VARZĂ CU AFUMĂTURĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- varză acră	g	1000	
- cartofi	g	650	
- ciuperci	g	200	piept afumat 50 g

Proces tehnologic

Pieptul afumat se taie cuburi mici. Varza se curăță, se spală și se taie fideluță. Ciupercile și cartofii se taie felițe.

Modul de preparare

Pieptul afumat și varza se pun la fiert în supa de carne. Când sunt aproape fierte, se adaugă ciupercile și cartofii. Se sărează și se piperează. Se lasă să fiarbă în continuare, la

- piept afumat	g	600	
- supă de carne*)	ml	5000	ciorbă 350 ml
- sare	g	50	
- smântână	g	400	
- sare	g	50	

*) se preia rețeta respectivă

foc potrivit, până se înmoaie cartofii. Dacă este cazul, se mai adaugă zeamă de varză. La sfârșit se încorporează smântâna.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu crutoane.

379. CIORBĂ DE PASĂRE CU USTUROI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de pasăre	g	1200	
- ceapă	g	200	
- morcovi, țelină și pătrunjel rădăcină	g	350	carne de pasăre 100 g
- orez	g	100	
- făină	g	50	ciorbă 300 g
- smântână	g	300	
- ouă	buc.	4	
- usturoi	g	50	
- lămâie	g	100	
- pătrunjel verde	g	100	
- sare	g	50	

Proces tehnologic

Carnea de pasăre se porționează, se spală și se pune la fiert în apă cu sare. Ceapa, morcovii, țelina și pătrunjelul rădăcină se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se prepară un mujdei de usturoi și se extrage sucul de lămâie. Se separă albușurile de gălbenușuri.

Modul de preparare

Se fierbe carnea de pasăre, se spumează, apoi se adaugă ceapa, morcovii, țelina, pătrunjelul rădăcină și orezul. Când carnea și zarzavatul au fiert, se ia vasul de pe foc. Se amestecă smântâna cu gălbenușurile, făina, mujdeiul de usturoi și zeama de lămâie, se subțiază cu supă și se adaugă în vasul cu ciorbă.

Se sărează, se pune din nou pe foc și se lasă să dea în clocot.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu verdeață tocată mărunt deasupra.

380. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU CARNE DE PUI

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de pui fără cap și picioare	g	900	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	200	
- pastă de tomate	g	50	
- cartofi	g	500	
- roșii proaspete	g	500	carne cu os
sau conservate	g	250	60 g
- ardei gras	g	150	ciorbă
- varză albă	g	200	340 ml
- mazăre conservată	g	100	
- fasole conservată	g	200	
- borș*)	ml	1500	
sau sare de lămâie	g	5	
- leuștean verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) se prelia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Carnea de pui se porționează și se spală. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii, iar morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se taie sub formă de triunghiuri.

Ceapa se toacă mărunt, varza se taie sub formă de careuri, iar cartofii se taie sub formă de cuburi. Pătrunjelul și leușteanul verde se toacă mărunt, iar ardeii se curăță, se spală și se taie fâșii. Mazărea și fasolea se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece.

Borșul se fierbe și se strecoară, iar pasta de tomate se diluează cu 75 ml de apă.

Modul de preparare

Carnea de pui se fierbe în apă (circa 2,5 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, ceapa, ardeii, cartofii și varza și se fierb împreună.

Se adaugă apoi pasta de tomate, mazărea, fasolea, roșiile, borșul, leușteanul și sarea și se mai fierb circa 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

381. CIORBĂ DE POTROACE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- pipote de pui	g	300	
- tacâmuri de pui (gât, aripi, spinare)	g	900	
- supă de oase*)	ml	2 000	
- ceapă	g	200	
- morcovi	g	200	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	200	măruntaie 70 g ciorbă 330 ml
- rădăcină de țelină	g	100	
- orez	g	100	
- roșii proaspete	g	500	
- pastă de tomate	g	50	
- zeamă de varză	ml	1 500	
- leuștean verde	g	30	
- sare	g	10	

*)se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Carnea se spală și se porționează. Tacâmurile de pui se spală, se curăță și se opăresc. Morcovii, țelina, ceapa, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se curăță, se spală și se toacă mărunt, iar roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii.

Orezul se fierbe și se trece prin jet de apă rece. Leușteanul se toacă mărunt. Zeama de varză se fierbe și se strecoară, iar supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă. Pasta de tomate se diluează cu 100 ml de apă.

Modul de preparare

Tacâmurile de pui se fierb în supa de oase cu sare și se spumează, după care se adaugă legumele (ceapă, morcovi, țelină, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel) și se continuă fierberea.

Când legumele și tacâmurile de pui sunt aproape fierte, se adaugă pasta de tomate, roșiile, zeama de varză și orezul fiert. Se mai fierb circa 10 minute, iar la sfârșit se adaugă leuștean verde și sare.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte.

382. CIORBĂ ARDELENEASCĂ CU CARNE DE PORC

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de porc calitate superioară (pulpă, spată)	g	700	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	carne cu os 40 g
- tarhon verde	g	50	ciorbă
- orez	g	100	360 ml
- smântână	g	200	
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	
- făină	g	50	
- oțet 9°	ml	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	30	

Proces tehnologic

Carnea de pui se spală și se porționează. Ceapa, morcovii, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Tarhonul se opărește și se taie mărunt, iar pătrunjelul verde se curăță, se spală și se taie fin.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 3,5 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, ceapa, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și se fierb împreună. Când carnea și legumele au fiert, se adaugă orez, tarhon și compoziția preparată din gălbenușuri, făină și smântână, împreună cu oțetul și sarea, și se continuă fierberea circa 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

383. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU CARNE DE PORC (à la grec)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- piept de porc cu os	g	1 000	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	

Proces tehnologic

Carnea de porc se spală și se porționează. Morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se taie sub formă de cuburi, iar ceapa se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Mărarul verde se toacă mărunt. Se extrage sucul de lămâie.

- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- smântână*)	g	200	carne cu os
sau iaurt	g	400	60 g
- ouă (gălbenuşuri)	buc.	3	ciorbă 360 ml
- orez	g	100	
- făină	g	50	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- mărar verde	g	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 3 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa. Când carnea și legumele sunt aproape fierte, se adaugă orezul, compoziția din gălbenușuri, făină și smântână sau iaurt și se fierb 10 minute; se adaugă apoi suc de lămâie, mărar verde și sare și se mai fierb încă 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte.

384. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU CARNE DE PORC

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de porc (pulpă, spată)	g	700	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- păstârnac și rădăcină de pătrunjel	g	200	
- cartofi	g	500	
- ardei gras	g	100	
- varză albă	g	200	
- pastă de tomate	g	50	carne cu os
- roșii proaspete	g	500	60 g
- mazăre conservată	g	100	ciorbă 340 ml
- fasole verde conservată	g	200	
- borș*)	ml	1500	
sau sare de lămâie	g	5	
- leuștean verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Carnea se spală și se porționează. Morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se taie sub formă de triunghiuri, iar varza se taie sub formă de careuri. Ceapa se toacă mărunt, ardeii se taie fâșii, iar cartofii se taie sub formă de cuburi. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii, iar pătrunjelul și leuștеanul verde se toacă mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară. Mazărea și fasolea verde se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece. Pasta de tomate se diluează cu 75 ml de apă.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 3 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, varza și ceapa și se fierb împreună. Se continuă fierberea, adăugându-se cartofii și ardeiul gras. Se adaugă pasta de tomate, mazărea, fasolea, roșiile, borșul, leuștеanul și sarea și se mai fierb circa 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

385. CIORBĂ CU CARNE DE VITĂ (à la grec)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I	g	750	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- smântână*)	g	200	
sau iaurt	g	400	carne 40 g
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	ciorbă 360 ml
- orez	g	100	
- făină	g	50	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- mărar verde	g	50	
- sare	g	40	

*) numai când nu există iaurt

Proces tehnologic

Carnea se spală și se porționează. Ceapa se toacă mărunt, iar morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se taie sub formă de cuburi. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Orezul se fierbe. Se extrage sucul de lămâie. Mărarul verde se toacă mărunt.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 4 l) cu sare și se spumează, apoi se adaugă morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa și se fierb împreună. Se continuă fierberea, adăugând orezul și compoziția formată din gălbenușuri, făină și smântână sau iaurt. Se adaugă jumătate din cantitatea de mărar, suc de lămâie și sare și se mai fierb circa 10 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu mărar verde deasupra.

386. CIORBĂ CU CARNE DE VITĂ ȘI LEGUME

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I	g	750	
- morcovi	g	300	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	

Proces tehnologic

Carnea de vită se spală și se porționează. Morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se taie cuburi, ceapa se toacă mărunt, iar varza se taie sub formă de careuri. Ardeii se taie fâșii, iar cartofii se curăță, se spală și se taie sub formă de cuburi. Pătrunjelul verde și leușteanul se toacă mărunt. Roșiile

- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- cartofi	g	900	carne cu os
- varză dulce	g	250	60 g
- pastă de tomate	g	50	ciorbă
- roșii proaspete	g	400	340 ml
- borș*)	ml	1500	
sau sare de lămâie	g	3	
- leuștean verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă

se opăresc, se decojesc și se taie felii. Borșul se fierbe și se strecoară.

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 4 l) cu sare și se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă țelina, morcovii, rădăcina de pătrunjel și păstârnac, ceapa, cartofii și varza. Când cartofii sunt fierți, se adaugă pasta de tomate, roșiile, leușteanul verde, borșul și sarea. Se fierb încă 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

387. CIORBĂ CU CARNE DE VITĂ ȘI VARZĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I	g	750	
- morcovi	g	150	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	150	
- varză albă	g	1300	
- pastă de tomate	g	50	
- roșii proaspete	g	250	carne 40 g
- iaurt	g	400	ciorbă 360 ml
- ouă (gălbenușuri)	buc.	2	
- făină	g	50	
- oțet 9°	ml	25	
- boia de ardei dulce	g	3	
- sare	g	40	

Proces tehnologic

Carnea de vită se spală și se porționează. Varza se curăță, se spală și se taie sub formă de careuri mici. Morcovii, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se separă albușurile de gălbenușuri. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii.

Modul de preparare

Carnea de vită se fierbe în apă (circa 4 l) cu sare și se spumează. Se adaugă morcovii, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel, ceapa, varza, pasta de tomate, roșiile, boiaua și se fierb împreună. Din gălbenușuri, făină și iaurt se prepară o compoziție care se adaugă în ciorbă. Se continuă fierberea 10 minute, adăugându-se oțet și sare.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte.

388. CIORBĂ CU PERIȘOARE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I	g	550	
- supă de oase*)	ml	2000	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	150	perișoare 60 g
- pastă de tomate	g	50	ciorbă
- roșii proaspete	g	700	340 ml
sau conservate	g	350	
- orez	g	150	
- ouă	buc.	2	
- borș*)	ml	1500	
- leuștean verde	g	30	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	20	

*) se preiau rețetele respective

Proces tehnologic

Ceapa, morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt, iar roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii. Carnea se toacă cu mașina împreună cu 100 g de ceapă. Leuștеanul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. 50 g de orez se opărește. Borșul se fierbe și se strecoară, iar pasta de tomate se diluează cu puțină apă. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Supa de oase se fierbe cu morcovii, ceapa, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel, circa 20 de minute. Carnea tocată se amestecă cu ou, sare, orez opărit și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde. Compoziția obținută se porționează în perișoare, care se rotunjesc și se așază pe un platou stropit cu apă. Perișoarele obținute și restul de orez se adaugă în ciorbă. Când perișoarele sunt fierte, se adaugă pastă de tomate, roșii și se fierb împreună circa 5 minute. Se adaugă apoi borșul și leuștеanul verde și se continuă fierberea încă 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

389. CIORBĂ DE PERIȘOARE (à la grec)

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I	g	550	
- supă de oase*)	ml	3000	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	150	perișoare
- ouă	buc.	4	60 g
- orez	g	150	ciorbă
- smântână**)	g	200	340 ml
sau iaurt	g	400	
- făină	g	50	
- lămâie	g	100	
sau sare de lămâie	g	3	
- mărar verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	40	

*) se preia rețeta respectivă
**) numai când nu există iaurt

Proces tehnologic

100 g de ceapă se toacă mărunt, iar restul se taie sferturi. Carnea se taie bucăți și se toacă cu mașina împreună cu ceapa tăiată sferturi. Morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și rădăcina de țelină se curăță, se spală și se toacă mărunt. 50 g de orez se opăresc. Mărarul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușurile de la 3 ouă. Se extrage sucul de lămâie. Supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

În supa de oase se fierb ceapa, morcovii, rădăcina de țelină, rădăcina de pătrunjel și păstârnac. În carnea tocată se adaugă un ou (50 g), sare, pătrunjel verde și orezul opărit, se amestecă pentru omogenizarea compoziției și se porționează în perișoare, care se rotunjesc și se așază pe un platou stropit cu apă. Când legumele sunt fierte pe jumătate, se adaugă restul de orez, perișoarele și se mai fierb circa 20 de minute. Se prepară o compoziție din făină amestecată cu smântână sau iaurt și 3 gălbenușuri și se adaugă în ciorbă. Se fierb circa 10 minute, apoi se adaugă suc de lămâie și mărar verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte.

390. CIORBĂ CU PERIȘOARE SPECIALE

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- carne de vită calitatea I	g	500	
- carne de porc calitatea I	g	200	
- supă de oase*)	ml	2000	
- morcovi	g	200	
- ceapă	g	300	
- rădăcină de țelină	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	perișoare 60 g
- roșii proaspete	g	800	ciorbă
sau conservate	g	400	340 ml
- ouă	buc.	1	
- orez	g	50	
- pastă de tomate	g	50	
- borș	ml	1500	
- leuștean verde	g	50	
- pătrunjel verde	g	50	
- sare	g	20	

*) se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Carnea de vită și de porc se spală, se taie bucăți și se toacă cu mașina, iar orezul se spală și se opărește. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii, iar leușteanul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Ceapa, morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și țelina se toacă mărunt. Borșul se fierbe și se strecoară, iar supa de oase se prepară folosind rețeta respectivă.

Modul de preparare

Carnea tocată se amestecă cu ou și jumătate din cantitatea de ceapă și pătrunjel verde. Compoziția obținută se împarte în câte 4-6 perișoare la o porție; fiecare se rotunjește și se așază pe un platou stropit cu apă. În supa de oase se fierb morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă perișoarele, iar după 15 minute se adaugă orezul, pasta de tomate, roșiile, sarea, borșul și leușteanul și se fierbe totul încă 5 minute.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu câte 4-6 perișoare la o porție și pătrunjel verde deasupra.

391. CIORBĂ PESCĂREASCĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. 1 porție de produs finit
- pește	g	2000	
- bulion	g	100	pește 40 g
- morcovi și păstârnac rădăcină	g	400	ciorbă 360 ml
- ceapă	g	400	
- țelină	g	100	
- leuștean	g	50	
- pătrunjel	g	50	
- oțet 9°	ml	150	
- roșii	g	1400	
- sare	g	50	

Proces tehnologic

Morcovii, țelina, ceapa și păstârnacul se curăță, se spală și se taie cubulețe. Se curăță, se spală și se porționează peștele. Leușteanul și pătrunjelul se toacă mărunt. Roșiile se decojesc și se taie bucăți mici.

Modul de preparare

Zarzavatul se călește în ulei, după care se pune la fiert într-un vas cu apă (4 l) și sare. După ce a fiert, se adaugă oțetul și bulionul. După câteva minute se adaugă și peștele. Când dă în fiert, se adaugă roșiile și verdeața, după care se mai lasă să clocotească puțin.

Servirea

Ciorba se servește caldă sau rece, cu mămăliguță.

392. CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU CARNE DE VITĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. o porție de produs finit
- carne de vită calitatea I (pulpă, spată)	g	750	carne 40 g ciorbă 360 ml
- morcovi	g	200	
- rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	200	
- rădăcină de țelină	g	200	
- ceapă	g	200	
- cartofi	g	500	
- ardei gras	g	100	

Proces tehnologic

Carnea se porționează. Cartofii se taie sub formă de cuburi, iar morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și țelina se taie sub formă de triunghiuri. Ceapa se toacă mărunt, iar ardeii se curăță, se spală și se taie fâșii. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii, în timp ce varza se taie sub formă de careuri. Pătrunjelul și leușteanul verde se toacă mărunt. Pasta de tomate se diluează cu 75 ml de apă. Borșul se fierbe și se strecoară. Mazărea și fasolea verde se scurg, se trec prin jet de apă rece și se spală.

- varză albă	g	200
- roșii proaspete	g	300
sau conservate	g	150
- pastă de tomate	g	50
- mazăre conservată	g	100
- fasole verde sau conservată	g	200
- borș*)	ml	1500
- leuștean verde	g	30
- sare	g	40

*) se preia rețeta respectivă

Modul de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 3 l) cu sare și se spumează. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă legumele (morcovi, rădăcină de pătrunjel, păstârnac, țelină, ceapă, varză, cartofi și ardei) și se fierb împreună. Când legumele și carnea sunt fierte, se adaugă pasta de tomate, roșiile, mazărea, fasolea, borșul și sarea. Se mai fierb circa 5 minute. Se adaugă leuștean verde și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.

Servirea

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

393. CIORBĂ DE BURTĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută pt. 10 porții	Gramaj pt. o porție de produs finit
- amestec pentru ciorbă de burtă	g	2500	
- morcovi	g	150	
- ceapă	g	150	
- rădăcină de țelină	g	100	
- usturoi	g	100	
- piper boabe	g	2	
- iaurt	g	500	burtă
sau smântână*)	g	250	100 g
- gogoșari roșii în oțet	g	200	ciorbă 300 ml
- ouă (gălbenușuri)	buc.	3	
- făină	g	75	
- oțet 9°	ml	70	
- sare	g	30	

*) numai când nu există iaurt

Proces tehnologic

Amestecul pentru ciorbă de burtă se opărește și se spală. Ouăle se sparg și se separă albușurile de gălbenușuri. Morcovii și rădăcina de țelină se curăță, se spală și se taie în două sau în patru, pe lungime, iar ceapa se taie în două. Usturoiul se curăță și se spală; 50 g se lasă întreg, iar 50 g se zdrobesc. Gogoșarii roșii în oțet se taie fâșii lungi.

Modul de preparare

Amestecul pentru ciorba de burtă se fierbe circa 6 ore, în 8 litri de apă și se spumează, după care se adaugă morcovii, ceapa, rădăcina de țelină, piperul, usturoiul întreg și sarea. După fierbere, carnea se taie fâșii subțiri, lungi de circa 5 cm. Zeama se strecoară și se toarnă peste carne. Separat, se amestecă făina cu iaurtul sau smântâna și gălbenușurile și se toarnă treptat în ciorbă, amestecând continuu. Se adaugă oțetul, gogoșarii și usturoiul zdrobit amestecat cu 200 g de zeamă de la ciorbă și strecurat. Se mai fierbe totul încă 10 minute.

Servirea

Preparatul se servește fierbinte.

420094 Municipiul Bistrița, Bulevardul General Grigore Bălan, nr. 43, Tel/Fax: 0263.231.404
E-mail: spital.bistrita@gmail.com/spital.oficiu@gmail.com

Regim pentru gastrite hipo- sau anacide cu diaree
Enterocolite acute; Dispepsii de fermentație cu diaree

Stadiul evolutiv al bolii: Acut (diaree după 24 de ore de dietă hidrică, 3-5 zile)

Scopul prescrierii: Cruțare mecanică maximă, păstrând excitanții chimici, nenocivi, pentru o digestie ușoară

Desensibilizare

Corectare a tulburărilor hidro-electrolitice

Caracteristici: Hipocaloric
Hiperprotidic
Hipolipidic
Hipoglucidic

Lapte și produse lactate: Brânză de vaci (stoarsă de zer); telemea desărată, iaurt.

Carne și pește: 150 g/24 de ore, friptă; perișoare sau chiftele fierte în aburi; pește rasol; pește în aspic.

Ouă: -

Pâine: 100 g albă, prăjită; pesmeți uscați.

Făinoase: în supe-creme, ca terciuri; sufleuri cu brânză sau carne.

Legume: morcovi, dovlecei, cartofi (fierte ca supe limpezi, cu adaos de făinoase).

Fructe: sub formă de chisel din sucuri de fructe bogate în tanin (mure, afine).

Dulciuri: chisel de cacao cu apă; chisel din sucuri de fructe cu tanin; peltea de gutui.

Grăsimi: -

Băuturi: ceaiuri calde (mentă, mușețel); apă de orez.

Sodiu: Normal

Vitamine: din sucuri de fructe; ceai de măceș; decoct de tărâțe.

Condimente: -

Gustări: -

Supe: Supe limpezi de morcovi; supe-creme de orez; supe mucilaginoase din griș.

Sosuri: -

Orar mese: 5 mese pe zi (mici ca volum)

Indicații speciale: În enterocolite acute (primele 24 - 48 de ore)

Regim hidric (ceai de mentă, apă de orez, îndulcite cu zaharină).

Iulian Mincu, *Manual de dietetică pentru cadre medii*, Ed. Medicală, București, 1973, pp. 323, 324.