

24
de rețete

Laura Adamache

SUPE ȘI CIORBE

delicioase și
ușor de preparat

SUPE ȘI CIORBE

24 de rețete delicioase și ușor de preparat

Laura Adamache

Copyright © 2015 Editura Sian Books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ADAMACHE, LAURA

Supe și ciorbe / Laura Adamache. – București: Sian Books, 2015

ISBN 978-606-93800-6-2

641.55:641.827

Toate drepturile rezervate Editurii **Sian Books**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii **Sian Books**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **Sian Books**, is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by **Sian Books**.

Editura **Sian Books**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: c.omenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Cristina Florian

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Elena Georgescu

Design copertă: Andra Novac

24
de rețete

Laura Adamache

SUPE ȘI CIORBE

delicioase și
ușor de preparat

Cuprins

	1. Ciorbă de burtă	6
	2. Ciorbă de perișoare	8
	3. Ciorbă rădăuțeană	10
	4. Supă cremă de ciuperci	12
	5. Supă de vită cu tăieței de casă	14
	6. Supă cremă de frunze de ridiche	16
	7. Ciorbă de fasole boabe cu tarhon	18
	8. Ciorbă de pui cu fasole verde	20
	9. Supă de pui cu cușcuș	22
	10. Supă cremă de pui	24
	11. Ciorbă a la grec	26
	12. Ciorbă de ciuperci	28



13. Ciorbă de vițel 30



14. Supă de găină cu găluște de griș 32



15. Supă de dovlecei cu crutoane 34



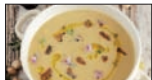
16. Supă italiană Minestrone 36



17. Supă de linte cu chimen și lămâie 38



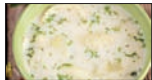
18. Ciorbă de salată și spanac 40



19. Supă cremă de năut 42



20. Supă de porumb și dovlecei 44



21. Ciorbă de cartofi cu găluște de făină 46



22. Borș de sfeclă roșie 48



23. Ciorbă de pește cu dovlecei 50



24. Supă italiană cu fructe de mare 52

CIORBĂ DE BURTĂ

Preparare: 30 min • Fierbere: 3 h • Dificultate: medie • Porții: 10-12



Ingrediente: 2 kg burtă proaspătă curățată • 6-7 l apă • 2 genunchi de vită cu tendoane și măduvă • 3 morcovi medii • 1 morcov mic • 3-4 felii țelină/1 tulpină țelină apio • 1 ceapă mare • 1 rădăcină pătrunjel • 2-3 căței de usturoi • 300 ml smântână • 4 gălbenușuri • 1/2 gogoșar murat • oțet • ardei iute • 2 linguri ulei

Mod de preparare: Punem o oală plină cu apă pe foc mediu, adăugăm 1 lingură de sare și, în momentul în care apa începe să fiarbă, scufundăm burta și genunchii în apă pentru 30-45 de secunde. Le scoatem din apă, le spălăm rapid sub un jet de apă rece și le punem într-o oală curată în care am adăugat 6-7 l de apă rece. Acoperim parțial oala cu un capac și lăsăm burta și oasele să fiarbă, pe foc mic, 90 de minute. În timpul fierberii eliminăm cu grijă spuma formată la suprafață. După 90 de minute, adăugăm în oală 3 morcovi întregi, feliile de țelină, rădăcina de pătrunjel și ceapa întreagă, toate curățate și spălate. Acoperim oala parțial cu capac și lăsăm ciorba să fiarbă, pe foc mic, încă 90 de minute sau până când burta este complet fiartă. Scoatem burta din oală, curățăm tendoanele de pe oase și le tăiem în șuvițe subțiri. Eliminăm legumele din ciorbă și adăugăm șuvițele de burtă și tendoane. Într-o tigaie antiaderentă punem 2 linguri de ulei și, când s-a încălzit, adăugăm 1 morcov mic ras pe răzătoarea cu găuri mici. Sotăm morcovul 1 minut, stingem focul, îl adăugăm în oala cu ciorbă și amestecăm bine. Adăugăm 3-4 linguri de oțet și lăsăm ciorba să mai fiarbă, pe foc mic, încă 10 minute. Stingem focul și lăsăm ciorba să se odihnească 4-5 minute. Zdrobim 2-3 căței de usturoi, îi adăugăm în ciorbă și amestecăm. Într-un vas separat amestecăm gălbenușurile cu smântână și adăugăm peste acest amestec 3-4 polonice de ciorbă. Adăugăm amestecul în ciorbă și amestecăm. La sfârșitul preparării ciorbei de burtă, putem adăuga o jumătate de gogoșar murat, tăiat feliuțe. Este delicioasă cu oțet, smântână, mujdei și ardei iute.

Sfat: Dacă genunchii de vită au măduvă, li se astupă orificiul cu 1-2 lingurițe de sare, pentru a împiedica măduva să iasă în timpul fierberii. Este foarte important ca amestecul de ouă și smântână să aibă aceeași temperatură cu cea a ciorbei; în caz contrar, aceasta se va tăia. Ciorba nu trebuie să fie pe foc în momentul adăugării amestecului.



CIORBĂ DE PERIȘOARE

Preparare: 45 min • Fierbere: 2 h 30 min • Dificultate: medie • Porții: 6-8



Ingredientes erişoare: 500 g carne tocată de vițel • 50 g orez • 1 ou mediu

• 1 linguriță pătrunjel tocat (opțional) • 1 linguriță ceapă tocată • sare • piper

Ingredientes iorbă: 1 ciolan mic de porc fără șoric/2-3 coaste de porc • 5-6 l de apă • 2 morcovi medii

• 1 rădăcină de pătrunjel • 3 felii țelină/1 tulpină țelina apio • 1 rădăcină păstârnac • 1 ceapă medie

• 1 ardei gras roșu mediu • 5-6 roșii cherry/2 roșii medii • 1 lingură bulion • borș/oțet pentru acrit • sare

• piper • leuștean proaspăt • frunze de țelină • 2 gălbenușuri • 200 ml smântână

Mod de preparare ciorbă: Punem o oală plină cu apă pe foc mediu, adăugăm 1 lingură de sare și, în momentul în care apa începe să fiarbă, stingem focul și scufundăm ciolanul sau coastele de porc în apă clocotită pentru 30-45 de secunde. Le scoatem din apă, le spălăm rapid sub un jet de apă rece și le punem într-o oală curată în care sunt 5-6 l de apă rece. Acoperim parțial oala cu un capac și lăsăm ciolanul să fiarbă, pe foc mic, 60 minute. Între timp, curățăm legumele, le spălăm și le tocăm mărunt (cu excepția roșiilor). Adăugăm în oală legumele și bulionul, apoi amestecăm. Acoperim oala parțial cu capac și lăsăm ciorba să fiarbă până când carnea este complet fiartă. Scoatem ciolanul din oală, curățăm carnea și o tocăm în bucățele potrivite. Le punem în ciorbă și amestecăm.

Mod de preparare perișoare: Amestecăm carnea tocată cu oul, ceapa dată pe răzătoare, orezul spălat în 2-3 ape, pătrunjelul tocat, sarea și piperul, apoi formăm cu mâna umedă perișoare cât o nucă. Le adăugăm pe toate deodată în ciorbă, după ce am pus și bucățelele de carne. Acoperim oala parțial cu un capac și lăsăm ciorba să fiarbă încă 30-45 min sau până când orezul din perișoare este complet fiert. Cu 10 minute înainte de a stinge focul, acrim ciorba cu câteva linguri de borș sau oțet de mere și o condimentăm cu sare. Stingem focul și lăsăm ciorba să se odihnească 4-5 minute. Într-un vas separat amestecăm gălbenușurile cu smântână și adăugăm peste acest amestec 3-4 polonice de ciorbă. Adăugăm amestecul în ciorbă și amestecăm. La sfârșit adăugăm în ciorbă frunzele de țelină și leușteanul tocate mărunt și o acoperim cu capac. O lăsăm astfel acoperită încă 10 minute și abia apoi punem în farfurii.

Sfat: Este foarte important ca amestecul de ouă și smântână să aibă aceeași temperatură cu cea a ciorbei. În caz contrar, aceasta se va tăia. Amestecul se adaugă în ciorbă numai după ce am stins focul și am lăsat ciorba să se odihnească 4-5 minute.



CIORBĂ RĂDĂUȚEANĂ

Preparare: 30 min • Fierbere: 1 h • Dificultate: redusă • Porții: 4-6



Ingrediente: 700 g piept de pui • 1 rădăcină pătrunjel • 100 g rădăcină țelină • 1 păstârnac
• 2-3 morcovi • 1 ceapă medie • 4-5 căței de usturoi • 2 gălbenușuri • 250 g smântână
• 3-4 linguri oțet de mere • 3 l apă • sare • pătrunjel tocat

Mod de preparare: Spălăm pieptul de pui și îl scufundăm 30 de secunde într-o oală plină cu apă clocotită în care am adăugat 1 lingură cu sare. Îl scoatem din oală, îl spălăm sub un jet de apă rece și îl lăsăm la fiert într-o oală curată în care am pus 3 l de apă rece. Când apa începe să fiarbă, adăugăm rădăcina de pătrunjel, țelina, morcovii, păstârnacul și ceapa, toate curățate, dar întregi. Acoperim oala cu un capac și lăsăm ciorba să fiarbă pe foc mic spre mediu 1 oră sau până când carnea este fiartă complet. Scoatem legumele și pieptul de pui din ciorbă. Eliminăm pielea pieptului de pui și tăiem carnea în șuvițe subțiri, tăiem morcovii, țelina și păstârnacul în pătrațele mici, aruncăm ceapa. Adăugăm carnea și legumele în ciorbă și o mai fierbem încă 10 minute, apoi stingem focul și o lăsăm să se odihnească 10 minute. Într-un vas separat, amestecăm gălbenușurile cu smântână. Adăugăm peste ele 2-3 polonice de supă, amestecăm bine și adăugăm acest amestec în oală. Adăugăm usturoiul dat prin răzătoare mică și oțetul și stingem focul. Adăugăm 1-2 linguri de pătrunjel tocat în ciorbă și acoperim oala cu capac. O lăsăm să se odihnească 10 minute. Poftă bună!

Sfat: Pentru o ciorbă și mai gustoasă, putem adăuga și câteva frunze de țelină tocate mărunt, împreună cu pătrunjelul.