www.Gustos.ro

# Rețete culinare exotice

*Pentru familia mea deosebita!!!*

**Pana Cristina Iuliana**

*Dragi cititori,*

***Retetele din acest e-book au fost selectate din cele peste 6000 continute pe portalul Gustos.ro. Va invitam sa descoperiti alte retete, vizitand site-ul nostru.***

*Pofta buna!*

# Cuprins

**Aluaturi** ..... **5**
Nan – paine din India ..... 5
Paine impletita ..... 5
**Aperitive cu branza** ..... **6**
Brinza la cuptor, cu ardei copt si masline ..... 6
Trigoane cu branza ..... 6
Varenki ..... 6
**Aperitive cu carne** ..... **8**
Becri meze - Pork appetizer ..... 8
Pachetele de primavara ..... 8
Rulouri cu piept de pui si ficatei ..... 8
**Aperitive cu legume** ..... **10**
Ghiveci turcesc ..... 10
Migdale japoneze ..... 10
Porumb cu maioneza ..... 10
Tempura ..... 11
**Aperitive cu oua** ..... **12**
Jumari dulci indiene ..... 12
Omleta indiana ..... 12
Omleta Japoneza ..... 12
Oua tari cu sos grecesc ..... 13
Tortilla de patatas ..... 13
**Aperitive cu peste** ..... **14**
Caracatita cu otet ..... 14
**Borsuri si ciorbe** ..... **15**
Gulas(bograci) din Bihor ..... 15
Bors rusesc cu dafin ..... 15
Ciorba greceasca ..... 16
**Fripturi** ..... **17**
Ananas cu pui ..... 17
Biftec pe piatra ..... 17
Chebab ..... 17
Miel cu iaurt ..... 18
Porc cu usturoi ..... 18
Pui cu susan ..... 19
Pui cu vin ..... 19
Pulpa de miel la cuptor cu rosii si busuioc ..... 20
Rata lacuita ..... 20
Saslik ..... 21

**Mancaruri cu carne ..... 22**
Ali Nazik ..... 22
Ardei umpluti (dietetici) ..... 22
Bitoci ..... 22
Carne inabusita cu cartofi (Niku-Jaga) ..... 23
Chicken satay ..... 23
Cubulete de pui marinate ..... 24
Fatteh cu pui ..... 24
File arabesc ..... 24
Gulas de porc ..... 25
Makluba ..... 25
Mancarica de ardei cu carnati afumati ..... 26
Mincare chinezeasca ..... 26
Patlican Musakka ..... 27
Porc Gong-Bao ..... 27
Porkolt ..... 27
Pui cu alune ..... 28
Pui cu sos picant ..... 28
Pui cu sos soia ..... 29
Pui in sos dulce-acrisor ..... 29
Pui Szechuan ..... 29
Rulada de carne cu sos de iaurt ..... 30
Sote de pui cu ardei ..... 30
Stifado ..... 31
Teriyaki ..... 31
Urechi de porc sarate ..... 32
Vitel cu usturoi si ardei (Kelaidi) ..... 32
**Mancaruri cu legume si zarzavaturi ..... 33**
Bame grecesti ..... 33
Deliciul lui Budha ..... 33
Falafel original israelian ..... 34
Linte cu orez ..... 34
Manaman ( reteta turceasca pentru mic dejun) ..... 34
Mancarica de vinete ..... 35
Orez a la Canton ..... 35
Orez fiert dupa reteta egipteana ..... 36
Orez gratinat ..... 36
Paella ..... 37
Pilaf grecesc ..... 37
Pui Szechuan rapid ..... 37
Shakshuka ..... 38
Tortilla cu legume ..... 38
Varza cu carne "Bigos" ..... 39
Vinete ..... 39
Vinete indiene ..... 40
**Mancaruri cu peste ..... 41**
Caracatita cu sos si macaroane scurte ..... 41
Churros de Pescado ..... 41
Cubulete de peste dulci acrisoare ..... 41
Cubulete de peste prajit ..... 42

Manga Thai ..... 42
Peste cu orez ..... 43
Peste cu sos de usturoi ..... 43
Peste la sare ..... 44
Surprise-Shrimps ..... 44
Ton (macrou) in sos de iaurt picant ..... 45
**Conserve si muraturi ..... 46**
Dulceata de vinete cu nuci ..... 46
Muraturi turcesti ..... 46
Salata de bame ..... 47
**Salate cu carne ..... 48**
Piept de pui cu nuci pecan ..... 48
Pui adobo ..... 48
Pui cerchez ..... 48
**Salate cu peste ..... 50**
Salata de ton ..... 50
**Salate de legume ..... 51**
Geagic (Salata turceasca) ..... 51
Salata chinezeasca ..... 51
Salata cu tofu ..... 51
Salata de avocado ..... 52
Salata de orez cu curry ..... 52
Salata de quinoa cu portocale si menta ..... 53
Salata de vinete iuti ..... 53
Salata egipteana ..... 53
Salata festiva de citrice ..... 54
Vinagrette ..... 54
**Salate reci ..... 55**
Salata andaluza ..... 55
Salata de orez pentru post ..... 55
Salata mexicana ..... 55
Salata racoroasa cu cus-cus ..... 56
Tzatziki ..... 56
**Sandviciuri ..... 57**
Humus ..... 57
Salata de linte rosie ..... 57
**Sosuri ..... 58**
Ajoli ..... 58
Guacamole ..... 58
Humus israelian ..... 58
Sos chinezesc ..... 59
Sos curry de baza ..... 59
Sos de pui cu oregano ..... 60
Sos Feta ..... 60
**Supe de carne ..... 61**
Egg drop soup ..... 61
Kishk ..... 61
Supa cu cus cus ..... 61
Supa cu lapte de cocos si pui ..... 62
Supa de sepie (calamar) ..... 62

**Supe de legume** ..... **64**
Ajo blanco (Gazpacho alb) ..... 64
Supa de ceapa cu croutons ..... 64
Supa de porumb ..... 65
Supa de rosii turceasca ..... 65
Supa de usturoi ..... 65
**Salate de fructe** ..... **67**
Banane in aluat ..... 67
Fructe prajite ..... 67
Kabak Tatlisi ..... 67
**Cafele si ceaiuri** ..... **69**
Cafea la nisip ..... 69
**Cocteiluri si lichioruri** ..... **70**
Margarita ..... 70
Sangria ..... 70
**Dulciuri diverse** ..... **71**
Baclava cu mere ..... 71
Biscuiti cu alune ..... 71
Gogosi grecesti ..... 72
Lamai caramel cu susan ..... 72
Prajitura braziliana Beijinho ..... 72
Salam de biscuiti cu cafea ..... 73
Sufleu japonez ..... 73
**Spume si creme dulci** ..... **75**
Crema de castane ..... 75
Mousse au chocolat ..... 75
Sarlota de ciocolata cu nuca ..... 75
**Prajituri** ..... **77**
Baclava ..... 77
Chec de portocale ..... 77
Kazan Dibi ..... 78
Lokma ..... 78
Nuga ..... 78
Peynirli Kunefe ..... 79
Prajitura cu fulgi de orez ..... 79
Prajitura cu piersici la gheata ..... 80
Prajitura de malai ..... 80
Simanku ..... 80
Tarta de ciocolata ..... 81
**Torturi** ..... **82**
Tort de morcovi ..... 82

# *Aluaturi*

## Nan – paine din India

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
6 buc: 6 dl faina (1 dl = 60 gr faina, 1 lingura praf de copt, 1 lingurita sare, 1 ou, 1 dl lapte, 1 dl iaurt sau smintina, 1 lingura ulei de masline

**Mod de preparare:**

Se pune cuptorul la incalzit la 250°. Se amesteca faina cu praful de copt si sarea. Se adauga oul, laptele si iaurtul / smintina.
Se framinta aluatul. Se imparte aluatul in 6 bucati care se intind cu sucitorul. Se pun pe o tava, pe hirtie pergament. Se coc in mijlocul cuptorului, 6 – 8 minute. Cind se scot se ung cu ulei de masline.Se servesc calde.

Specific: India

## Paine impletita

**Timp de preparare:** 1 h30 min

**Ingrediente:**
25 gr. drojdie, 2,5 dl lapte slab sau apa, 1 lingurita sare, 1/2 lingura zahar, 1 ou, 2 linguri ulei, 7-8 dl (420-480 gr) faina;
pentru uns: ou, seminte susan

**Mod de preparare:**

Se dizolva drojdia in putina apa calduta (lapte, 38 grade C), se adauga oul, uleiul, sarea, zaharul si restul de apa/ lapte. Faina se adauga cite putin si se framinta aluatul pina se dezlipeste de castron. Aluatul se lasa la crescut 30 minute. Se pune aluatul pe planseta, se framinta putin, cu putina faina pe planseta sa nu se lipeasca aluatul. Se taie 1/3 din aluat. Fiecare bucata de aluat se imparte in trei parti si se intind rulouri cam de 30 cm fiecare. Cele trei rulouri mai groase se impletesc. Se incepe din mijloc. Aluatul astfel impletit se pune pe hirtie pergament pe tava de aragaz si se aplatizeaza putin. Se impletesc si celelate rulouri mai subtiri si se aseaza peste celelate trei. Se aplatizeaza putin. Se lasa piinea impletita sa creasca 20 minute. Se unge cu ou si se presara seminte de susan deasupra. Se coace la 200 grade C timp de 35-40 minute.

Specific: Suedia

# *Aperitive cu branza*

## Brinza la cuptor, cu ardei copt si masline

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
250 brinza feta (de preferinta grecesca), 1/4 lingurita de cimbru, 1/4 lingurita piper macinat, 70 g ardei copt taiat bucatele, 70 g masline tocate marunt (aprox.10 masline, de preferinta kalamata), 2 linguri extra virgin ulei de masline
pt. servire: felii de lamiie, felii de piine prajita si patrunjel verde tocat proaspat

**Mod de preparare:**

Se preincalzeste cuptorul la temperatura medie, se taie brinza in 4 felii si se repartizeaza in 4 farfurii rezistente la foc, se presara cimbrul si piperul peste brinza, se amesteca ardeiul copt, maslinele tocate si uleiul intr-un castronas, dupa care se pune mixtura peste brinza, se pune brinza la cuptor aprox. 5 minute, pina cind marginile au devenit galbene. 4 portii

Specific: Grecia

## Trigoane cu branza

**Ingrediente:**
300 g telemea desarata, 50 g cascaval ras, 1 ou, piper alb, 15 foi de placinta, 2 linguri ulei de masline, 2 linguri unt topit.

**Mod de preparare:**

Se incinge cuptorul la 180 de grade. Se pune telemeaua intr-un castron, se sfarma cu furculita, se adauga cascavalul ras si oul batut si se amesteca bine. Se amesteca untul topit cu uleiul, se unge o foaie de placinta si se impatureste in trei, pe lung. Pe coltul aluatului impaturit se pune o lingura de branza si se acopera cu celalalt colt, formandu-se un triunghi. Se continua asa pana la capatul aluatului si apoi se umplu, pe rand, si celelalte foi, pana ce se termina amestecul de branza. Se aseaza trigoanele pe o tava unsa, se ung cu unt si ulei, se dau la cuptor si se coc 20 de minute, pana ce se rumenesc frumos si devin crocante. In amestecul de branza se pot incorpora - dupa gust - verdeturi (patrunjel, marar, busuioc etc.), iar inainte de a coace trigoanele, peste ele se pot presara seminte de susan.

Specific: Grecia

## Varenki

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
250 gr. faina, 1 ou, 200 gr. brinza telemea, o ceasca smintina, sare, piper, 100 gr. unt

**Mod de preparare:**

Se face o coca de taitei din faina, apa, ou si putina sare. Se lasa sa se odihneasca timp de o ora, apoi se intinde cu sucitorul si se taie in patrate cu latura de 5 cm. In fiecare patrat se pune o lingura de brinza rasa, care s-a amestecat cu smintina, sare si piper. Totul se acopera cu un alt patratel si se lipesc marginile. Acesti colturasi se pun sa fiarba in apa clocotita si sarata. Se servesc cu unt topit, fierbinte

Specific: Rusia

# *Aperitive cu carne*

## Becri meze - Pork appetizer

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
1 kg carne de porc, 1 ceapa mijlocie, 1/2 pahar ulei de masline, 5 ardei grasi mici, brinza Feta, 2-3 rosii bine coapte, 1 pahar de vin alb, boabe de bahari(pimento), sare si piper

**Mod de preparare:**

Se spala foarte bine carnea, dupa ce in prealabil s-a taiat in cubulete. Se caleste bine in tigaie cu ulei. Intr-o oala mica se punem ulei de masline si se caleste ceapa tocata marunt si ardeiul gras taiat betisoare. Se adauga carnea si dupa citeva minute se stinge cu vinul. Se pun rosiile rase, sarea, piperul si boabele de bahari(pimento) si se lasa sa fiarba pe foc mic, adaugind putina apa.
Cum e gata, se ia mincarea de pe foc si se adauga brinza Feta in cubulete.

Specific: Grecia

## Pachetele de primavara

**Ingrediente:**
cesti ulei; 1 lingurita usturoi; 250 grame carne de porc; 2 morcovi; 2 bucati de telina; 1 lingurita de Maggi; 2 lingurite zahar; 100 grame muguri de fasole; 1 - 2 foi de palcinta; 2 oua.

**Mod de preparare:**

Incalziti ulei, usturoi, carne de porc si calitile pana este gata carnea. Adaugati morcovii, telina, smantana, zaharul si piperul. Fierbeti cam un minut la foc puternic. Dupa ce se raceste adaugati mugurii de fasole. Asezati invelisul cu un colt spre dumneavostra si puneti 2 lingurite de compozitie. Rulati o data si de cealalta parte puneti ouale. Rulati inchizandu-l bine. Incalziti uleiul la 350F si prajiti rulourile pana devin aurii. Serviti-le cu sos dulce.

Specific: China

## Rulouri cu piept de pui si ficatei

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
3-4 bucati piept de pui dezosat, ficatei de pasare, felii de costita

**Mod de preparare:**

Se taie pe lung pieptul de pui, iar ficateii se taie in doua. Se inveleste pieptul de pui si ficatelul in feliile de costita, se prind cu o scobitoare si se dau la cuptor pina se rumeneste costita.

Specific: Ungaria

# *Aperitive cu legume*

## Ghiveci turcesc

**Ingrediente:**
6 rosii carnoase, 2 cepe, 2 dovlecei (400 gr.), 1 vanata, 1 ardei capia rosu, 2 catei de usturoi, 3 linguri de untdelemn, 1 foaie de dafin, 1 legatura de patrunjel.

**Mod de preparare:**

Se oparesc rosiile, se curata de pielite, se taie in doua, li se scot semintele, apoi se taie in bucati. Se curata cepele, se taie in doua, apoi in inele subtiri. Se spala dovleceii si vanata, li se taie coditele, apoi se taie in bucati (dovleceii sa fie fragezi). Se spala ardeiul, se taie in doua, se curata de seminte si de nervuri, apoi se taie bucati. Se curata cateii de usturoi si se toaca marunt. Se pune untdelemnul sa se-nfierbante. Mai intai se calesc vinetele, se adauga apoi ardeii, dovleceii, ceapa si usturoiul, si se lasa si ele sa se patrunda. Se adauga rosiile si foaia de dafin. Se pune cratita pe flacara mijlocie si se lasa la fiert 40 de minute. Se sareaza si se pipereaza mancarea. Se adauga la urma patrunjelul tocat. Ghiveciul se serveste ca felul unu, alaturi cu paine prajita.

Specific: Turcia

## Migdale japoneze

**Timp de preparare:** 10 min

**Ingrediente:**
200 g simburi de migdale, 1,5 dl soia japoneza

**Mod de preparare:**

Se pun simburii de migdale la marinat in soia, cel putin 4 ore.

Specific: Japonia

## Porumb cu maioneza

**Timp de preparare:** 10 min

**Ingrediente:**
sunca taiata marunt, maioneza si smantana, 1 conserva de porumb

**Mod de preparare:**

Se pune porumbul din conserva la scurs intr-o sita fara sa se spele cu apa, pe urma se taie sunca (muschiulet fillet) marunt si se adauga langa porumb. Se prepara maioneza care se amesteca cu o smantana. Se amesteca toate ingredientele impreuna si se orneaza cu patrunjel verde.

Specific: Statele Unite

## Tempura

Timp de preparare: 20 min

**Ingrediente:**
o ceapa, un morcov, jumatate vinata, un ardei gras, un cartof (nu prea mare)

**Mod de preparare:**

Se curata legumele si se taie in feliute subtiri- julienne. Se adauga 2 oua, sare, piper si faina cit cuprinde(citeva linguri) pentru a fi un aluat care sa nu curga. Se ia cite o lingura din compozitie si se prajesc in uleiul incins citeva minute pe ambele parti.Se servesc cu sos soia alaturi de snitel sau pui prajit

Specific: Japonia

# *Aperitive cu oua*

## Jumari dulci indiene

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
6 oua, 4 lingurite ulei, o ceasca zahar, o ceasca lapte, 2 linguri smintina, 1/2 lingurite scortisoara, 3 lingurite stafide, 80 gr. migdale, 250 gr. fructe de sezon

**Mod de preparare:**

Se bat ouale si se pun intr-o tigaie cu ulei incins, pe foc mic. Se amesteca mereu pentru a obtine jumari moi. Intr-o craticioara se pune la fiert laptele amestecat cu smintina, zaharul, scortisoara si stafidele. Aceasta compozitie se toarna peste jumari, amestecind intr-una timp de 7-8 minute.Jumarile se servesc acoperite cu migdale taiate marunt si fructe de sezon taiate in cubulete

Specific: India

## Omleta indiana

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
6 oua, 6 linguri ulei, o ceasca supa, 2 buc. ceapa, 2 lingurite sofran, 2 lingurite coriandru, sare, piper, 1 buc. lamiie, 3 lingurite iaurt

**Mod de preparare:**

Se taie rosiile in cubulete mai mari si cepele in rondele apoi se pun la fiert in supa clocotita. Se adauga sare, piper, sofran, coriandru. Se lasa sa fiarba cca 10 minute, apoi se strecoara supa. Rosiile si rondelele de ceapa se vor aseza pe o omleta care a fost pregatita intre timp si tinuta la cald. In restul de supa se toarna iaurtul si sucul de lamiie. Cu acest sos se serveste omleta.

Specific: India

## Omleta Japoneza

**Ingrediente:**
2 oua, faina, o ceapa, un morcov, jumatate vinata, un ardei gras, un cartof.

**Mod de preparare:**

Se curata legumele si se taie in feliute subtiri- julienne. Se adauga 2 oua, sare, piper si faina cit cuprinde(citeva linguri) pentru a fi un aluat care sa nu curga. Se ia cate o lingura din compozitie si se prajesc in uleiul incins citeva minute pe ambele parti.

Specific: Japonia

## Oua tari cu sos grecesc

**Ingrediente:**
4 oua, 50 ml ulei, 2-3 linguri de apa, 1/2 lingurita sare, un virf de cutit cu piper, 15 ml lamiie.

**Mod de preparare:**

Ouale fierte tari sau cleioase, se taie in sferturi si se aseaza cu galbenusul in sus. Uleiul, apa, sareasi lamiia se amesteca cu acest sos se stropesc bine ouale cit sunt calde. Ouale se pot stropi si cu mujdei preparat din 2-3 catei de usturoi, presarati cu 1/2 linguri cu apa, o lingura de zeama delamiie, 2 linguri de ulei si un virf de cutit de piper.

Specific: Grecia

## Tortilla de patatas

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
4 oua, o ceapa mijlocie, 4 cartofi mijlocii, sare, piper, ulei de masline, putin lapte

**Mod de preparare:**

Se face intr-o tigaie nu foarte mare (una cam de 14-20 cm este destul de buna), ca tortilla sa nu  iasa foarte plana.

Cartofii se taie felii rotunde cam de 3-5 mm de grosime, daca sint cartofi mari se taie in doua pe lungime si apoi felii. Se pun la prajit in ulei si se prajesc pina se fac bine, dar fara a se face crocanti. Ceapa se taie solzi si se prajeste si ea in alta tigaie sau se prajeste dupa ce sint facuti cartofii.

Ouale se bat bine cu un praf de sare si cu un strop de lapte intr-un castron. Cind cartofii si ceapa sint prajite, se pun peste ouale batute in castron si se lasa citeva minute ca sa traga cartofii din ou. Se toarna apoi in tigaie cu un pic de ulei si se lasa citeva minute la foc potrivit sa se coaca fara sa se amestece. Cind este gata se intoarce pe partea cealalta cu ajutorul unei farfurii intinse sau cu un capac intins. Se lasa si pe partea cealalta sa se faca.
Se poate face si fara ceapa.Se serveste taiata in triunghiuri, calda sau rece

Specific: Spania

# *Aperitive cu peste*

## Caracatita cu otet

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
1 caracatita (2-3 kg), 1 cana otet, citeva fire de telina, 2 morcovi, 1 ceapa, 10 boabe de piper, sare, putin patrunjel
Pentru sos: 1/2 cana ulei masline, 1/4 cana otet, 10 boabe piper, putina sare

**Mod de preparare:**

Se foloseste caracatita congelata. Se spala bine caracatita si se pune in oala cu apa cit sa o acopere. Se adauga otetul, se pune capacul si se fierbe pe foc tare. Cind incepe sa fiarba, se incetineste focul si se fierbe timp de aprox. o jumate de ora. Cind a fiert, se scurge, se clateste cu apa rece din belsug si se pune din nou in apa curata la fiert cu telina, morcovii, ceapa, boabele de piper si sare. Se acopera cu capacul si din nou la fiert timp de 1 ora.Serviti pe platou cu garnitura de ardei rosii si frunze de patrunjel, taiata in bucatele si cu sos deasupra.

Specific: Grecia

# *Borsuri si ciorbe*

## Gulas(bograci) din Bihor

**Timp de preparare:** 2 ore

**Ingrediente:**
1-2 cepe , 3-4 morcovi, 1 ardei gras , 2 rosii, 6oo g carne (preferabil de vita), 4oo g cartofi, 1 ou , faina, piper, sare, 1 lingurita cu virf Vegeta, 7 g chimion ,patrunjel verde , putin ulei.

**Mod de preparare:**

Se taie marunt ceapa, ardeiul si rosiile si se calesc in ulei (daca aveti un ceaun este si mai gustos) . Se adaoga carnea taiata cubulete , se calesc 3-4 minute impreuna ,dupa care se pun 4-5 l apa ,piper sare, si Vegeta ,se lasa sa fiarba pina cind carnea este fiarta mai mult de jumatate.

Chimionul se pune intr-un tifon legat cu ata si se pune in mincare.
Se pun morcovii taiati feliute rotunde si cartofii taiati cubulete. Intre timp se fac galuste din ou si faina si cind toate sunt fierte se pun galustele taiate cu lingurita, in compozitie. Lla sfirsit se adauga patrunjelul taiat marunt. Cine doreste poate sa serveasca Gulasul ce ardei iute.

Specific: Ungaria

## Bors rusesc cu dafin

**Timp de preparare:** 1 h30 min

**Ingrediente:**
500 gr. sfecla rosie, 1 buc. telina, 2 buc. praz, 3 buc. morcov, 1 buc. radacina patrunjel, 1/2 buc. varza, 3 linguri untura, o lingura faina, 3 linguri bulion, o foaie dafin, 250 gr. carne de vaca, marar, sare, 1 pahar smintina

**Mod de preparare:**

Zarzavatul se curata, se spala si se taie in bucati mici sau fisii subtiri sau se da pe razatoarea mare, apoi se inabusa in grasimea incinsa. Se toarna 2 litri de apa feirbinte, se sareaza si se adauga carnea si costita taiate in bucati. Se lasa sa fiarba la foc mic. Smintina se amesteca cu o lingurita de faina, cu bulionul cu rosii si se subtiaza cu bors (o cana), apoi se toarna in oala. Se mai pune o sfecla cruda, data prin razatoarea mare, apoi se lasa borsul sa clocoteasca pina ce carnea este moale.Se presara marar tocat si se serveste cu smintina.

Specific: Rusia

## Ciorba greceasca

**Ingrediente:**
Maruntaie si carne din spate , cu mai mult os, de la pui sau de la alta pasare, morcov, patrunjel, telina(cca 300 g),oceapa de marime mijlocie, 30 g orez, o lamiie, un galbenus, 100 ml smintina sau 200 ml iaurt, patrunjel, sare.

**Mod de preparare:**

Carnea , taiata in bucatele , se pune in 3 l apa rece, impreuna cu o lingurita rasa de sare, lasindu-se sa stea 15 minute deoparte, ca sa treaca in apa cit mai multe substante hranitoare, pentru a-i da ciorbei un gust mai bun,apoi se pune pe foc. Cind clocoteste, se adauga zarzavatul si ceapa, taiate in sferturi, se lasa sa fiarba la foc mic,acoperite, pina cind se moaie bine toate si apoi se strecoara. Se pune orezul, amestecind bine ca sa nu selipeasca de fundul oalei si se fierbe 20 minute. In supa se adauga carnea (fara zarzavaturi), completind pina la 2l apa, daca a scazut si se adauga o lingurita cu virf de "Vegeta", lasind sa mai fiarba citeva clocote.Se ia apoide pe foc, se potriveste gustul cu sare si zeama de lamaie (specificul ei) si se drege cu galbenus si smintina sau iaurt.Pentru aroma, se pune patrunjel taiat marunt.

Specific: Grecia

# *Fripturi*

## Ananas cu pui

**Timp de preparare:** 3 h20 min

**Ingrediente:**
1 cutie compot de ananas fara zahar (light), un pui grill (aprox. 1,1 kg), 1 litru de apa, un pahar de vin alb, 1/2 pahar de otet de vin, sare, coriandru, oregano, dafin, 2 linguri de ulei, piper, boia dulce

**Mod de preparare:**

Puiul grill se tine intr-un bait format din apa, vin, otet, sare si mirodenii timp de 100 minute (1 ora si jumatate). Se lasa apoi cateva minute la scurs si se introduce puiul pe la partea tartitei pe o sticla de bere. Se unge cu amestecul de ulei, piper si boia. Sticla se asaza vertical intr-o cratita in care se toarna baitul. Puiul nu trebuie sa aiba contact cu lichidul. Se pune in cuptorul incalzit la 180 grade si se coace aprox. 60 min. Din cand in cand se va unge cu lichidul din cratita. Daca proeminentele aripilor sau picioarelor au tendinta sa se arda atunci se recomanda infasurarea acestora in folie de aluminiu. Compotul de ananas se incalzeste cu putin timp inainte de terminarea coacerii. Dupa coacere puiul se scoate de pe sticlaPuiul se serveste transat, iar compotul separat in compotiera

Specific: Belgia

## Biftec pe piatra

**Timp de preparare:** 45 min

**Ingrediente:**
4-6 filete fine de carne de vita (filet mignon), 3-4 catei de usturoi, sare, piper, dafin

**Mod de preparare:**

Se pune usturoiul taiat marunt, sarea piperul si dafinul peste filetele de carne si se lasa aprox. o ora ca sa-si ia gust. O jumatate de ora inainte de servirea mesei, se pun pietrele in cuptor la 220 de grade. Dupa ce s-au incins, se scot si se aseaza pe suporturi de lemn (sau alt tip de suport). Pietrele se pun pe masa si fiecare gateste carnea dupa plac.Se serveste cu mai multe sosuri (de usturoi, de curry, de oregano etc) si cartofi la cuptor sau prajiti

Specific: Portugalia

## Chebab

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
carne de oaie, ceapa, piper, cimbru, ardei iute, otet sau vin

**Mod de preparare:**

Se taie felii subtiri de carne de oaie. Se pune intr-un vas si se asezoneaza cu ceapa taiata felii subtiri, piper pisat, cimbru, ardei iute taiat si putin stropit cu otet sau vin. Se tine la rece 24 de ore sa se fragezeasca, dupa care se pun bucatile bine indesate pe frigaruie si se invirte in jurul jarateculuiincins. Exista etajere metalice speciale pentru suportul frigaruii. Pe masura ce se frig frigaruile, se taie.Cu garnitura de orez

Specific: Turcia

## Miel cu iaurt

**Timp de preparare:** 3 h20 min

**Ingrediente:**
1,5 kg miel, 400 gr iaurt, 2 linguri ulei, 1 lingurita cimbru, 1 lingurita chimion, 1/2 lingurita boia iute, 1/2 lingurita piper, 1/2 lingurita sare, 4,5 catei de usturoi, zdrobiti, 2 cepe medii taiate solzisori, 1 lingura otet

**Mod de preparare:**

Se pune friptura la marinat, cu o zi inainte de servire, in amestecul de iaurt in punga sau intr-un recipient etans. La citeva ore se intoarce recipientul sau punga.

A doua zi, se pune 1 lingurita de faina in punga pentru cuptor si se scutura bine si se arunca faina ramasa. Se pune friptura si amestecul de iaurt in punga pentru cuptor, se inchide bine si se inteapa in citeva locuri. Se coace la foc mediu (160-180 grade) timp de 3 -3,5 ore. Atentie sa nu se atinga punga de peretii cuptorului. Din cind in cind se inteapa cu o scobititoare punga, daca s-a balonat prea mult si risca sa atinga peretii cuptorului. Cind este gata, friptura trebuie sa fie foarte frageda si rumenita.

Nota: daca pungile sunt mici, puteti folosi mai multe. ( eu asa am facut: am impartit carnea si marinata in doua pungi si le-am pus una langa alta in cuptor in tava.Se serveste cu o selectie de legume fierte la aburi: morcovi, cartofi noi, dovlecei, conopida

Specific: Turcia

## Porc cu usturoi

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
2 kg carne de porc, sare, cimbru, o capatana usturoi, 2 cani otet, grasime pentru prajit, o lamaie

**Mod de preparare:**

Se taie marunt usturoiul si se amesteca cu cimbrul. Se sareaza. Carnea de porc se freaca bine cu zeama de lamaie si sare si se taie bucati mici. Se fierbe carnea in putina apa 20 de minte. Se scoate carnea din apa, se condimenteaza cu amestecul de usturoi si cimbru si se pune intr-un vas de lut. Se pune otetul peste carne si se lasa la marinat una - doua zile. Se scoate carnea apoi si se prajeste.

Specific: Caraibe

## Pui cu susan

**Timp de preparare:** 50 min

**Ingrediente:**
4 buc. piept de pui ( aprox 150 gr), 2 linguri unt, 2 linguri sos de soia, 100 gr faina, 75 gr seminte susan, sare, piper

**Mod de preparare:**

Se rumenesc semintele de susan 5-10 minute in cuptor la 160 grade, fara sa se arda. Se amesteca faina cu sarea piperul si semintele si se asaza pe o bucata de hirtie de copt. Puiul se da prin sosul de soia si se preseaza pe hirtia cu faina si susan, pe ambele parti. Se asaza puiul intr-un singur strat intr-un vas yena ( sau tava de cuptor) si se toarna pe deaspura untul topit. Se coace 40 de minute la 180-200 de grade, turnindu-se o singura data din sosul din tava peste pui.

Specific: China

## Pui cu vin

**Timp de preparare:** 1 h30 min

**Ingrediente:**
6 pulpe de pui, 1 pahar de vin rosu de buna calitate, 2 linguri de miere de albine, 3 linguri de soia, 3 catei de usturoi pisati, sare, piper, boia de ardei iute, 1 lingura de vegeta, 2 linguri de ulei de uns tava si pulpele

**Mod de preparare:**

Se spala pulpele si se usuca cu un servetel de hirtie. Se amesteca toate produsele, se ung pulpele si se lasa la marinat  cel putin 3 ore.

Se incalzeste cuptorul la 200 de grade, se unge tava cu o lingura de ulei, se aseaza pulpele  si se toarna deasupra sosul de marinata. Se intorc din cind in cind. Dupa 40-50 de minute  se ung pulpele cu o lingura de ulei si se pun la grill pentru 10 minute.Se serveste cu cartofi la cuptor sau  orez alb combinat cu stafide  si nuci.

Specific: Israel

## Pulpa de miel la cuptor cu rosii si busuioc

**Timp de preparare:** 3 h30 min

**Ingrediente:**
2 kg pulpa de miel, 10 linguri ulei de masline, 100 g unt, 200 g orez, 750 g rosii, 1 lingurita frunze de tarhon, frunze de busuioc, cimbru, 2 catei de usturoi, sare, piper, ½ lingurita boia dulce de ardei, 1 lingura rachiu de vin sau coniac, ½ lamiie

**Mod de preparare:**

Pulpa de miel, bine spalata si frecata cu jumatate de lamiie si cu boia de ardei, se unge cu un sos preparat din frunzele de tarhon si de bususoic tocate si usturoi pus intr-o ceasca cu sare, piper si sase linguri de ulei de masline. Se amesteca si cu o pensula se unge bine pulpa cu tot sosul. Se asaza intr-o tava in care se pun doua linguri de apa. Se frige 2 ore in cuptor incins, avind grija sa fie intoarsa din cind in cind. Separat, rosiile intregi rotunde se pun intr-o cratita cu 4 linguri de ulei de masline, in care se adauga o crenguta de cimbru, sare si piper. Se fierb descoperite la foc potrivit ca sa scada si rosiile sa ramina intregi. Orezul ales se spala si se fierbe in apa cu sare. Se clateste in apa rece. Se asaza intr-o cratita, se acopera cu bucatele de unt si cu putin piper si se tine la cald. Cind pulpa este gata, se scoate pe o farfurie tinuta in apa fierbinte si stearsa. Se asaza rosiile de jur-imprejur. Se toarna sosul intr-o sosiera fierbinte. Se mai adauga 2-3 linguri de apa clocotita in tava ca sa se desfaca tot sosul si cind se pune la masa, se toarna rachiul de vin sau coniacul peste friptura si se da foc.Se serveste cu orezul tinut la cald si sos. Este o friptura pentru ocazii deosebite.

Specific: Grecia

## Rata lacuita

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
1 boboc de rata, 3/4 l vin alb sec, 5 linguri miere, 4 linguri sos de soia, busuioc, sare

**Mod de preparare:**

Se curata si se spala bobocul de rata, ungindu-l in interior cu miere - 1 lingura - si sare. Tot in interior se va pune crenguta de busuioc. Se aseaza pasarea intr-o cratita in care s-a turnat vinul si se lasa sa fiarba la foc aproape 15 minute, apoi se repeta operatia badijonarii. De data aceasta se va lasa pasarea inca 5 minute in cuptor, se badijoneaza din nou si, in sfirsit, se lasa ultimele 5 minute la cuptor.Aceasta friptura se serveste cu orez chinezesc si cu salata verde, taiata in fisii si acrita cu otet

Specific: China

## Saslik

**Timp de preparare:** 45 min

**Ingrediente:**
500 gr. carne de miel sau de oaie, 150 gr. slanina, 4 buc. rosii, 3 buc. ardei gras, sare, piper, 200 gr. orez, 3 linguri ulei, 3 buc. lamii

**Mod de preparare:**

Se taie carnea in bucatele mici care se dau prin ulei, piperindu-le. Se frig apoi pe frigaruie, sau se aseaza pe un gratar, alternind cu felii de slanina, ardei si rosii. Gratarul trebuie sa fie foarte incins.Saslikul se serveste insotit de orez fiert, stropit cu unt si jumatati de lamii

Specific: Rusia

# *Mancaruri cu carne*

## Ali Nazik

**Timp de preparare:** 45 min

**Ingrediente:**
1 kg vinete, 1/2 kg carne de miel tocata, 10 ardei verzi, iaurt amestecat cu usturoi si sare, 2 ls boia iute (ardei rosu iute pisat), 3 ls unt

**Mod de preparare:**

Vinetele si ardei se coc si se curata. Pe un platou se asaza vinetele si deasupra ardeii. Se toarna pe deasupra iaurtul cu usturoi si se amesteca. Carnea tocata se rumeneste separat si se pune pe deasupra. In untul topit se dizolva ardeiul rosu pisat si se toarna peste mincare.

Specific: Turcia

## Ardei umpluti (dietetici)

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
8 ardei grasi, spalati, cu capacul taiat si semintele scoase, 100 gr orez, 400 gr rosii decojite taiate marunt ( sau o conserva de rosii maruntite), 1 legatura marar, 1 legatura patrunjel, 200 gr carne tocata de pui, 1 lingura de menta proaspata tocata ( sau o lingurita de menta uscata si maruntita), sare, piper, 1 lingura ulei masline, 50 gr pasta de rosii

**Mod de preparare:**

Se amesteca orezul cu carnea tocata, verdeata tocata marunt, rosile si uleiul. Se umplu ardeii. Se asaza intr-o oala, pe un singur rind. Pasta de rosii se dilueaza cu apa si se toarna pe deasupra. Se gatesc pe aragaz, in oala acoperita.Cu smintina sau iaurt

Specific: Turcia

## Bitoci

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
500 gr. muschi de vaca, 150 gr. unt, 3 buc. ceapa, sare, piper, o ceasca smintina, 2 oua, 2 linguri faina

**Mod de preparare:**

Se toaca carnea si se framinta bine cu 100 gr. de unt. Se sareaza si se pipereaza. Se formeaza chiftelute mari care se dau prin faina si apoi prin ouale batute ca pentru omleta. Intr-o cratita cu unt incins se pun bitocile la prajit. Cind sunt aproape gata, se toarna peste ele ceapa taiata pestisori care s-a prajit separat si smintina.

Specific: Rusia

## Carne inabusita cu cartofi (Niku-Jaga)

**Timp de preparare:** 45 min

**Ingrediente:**
(pentru 4 persoane): o ceapa, 140 gr. carne de porc (taiata in bucati subtiri), 1 morcov (taiat in jumatati de rondele de aprox. 1cm grosime), 2 cartofi de marime potrivita (curatati de coaja si taiati in patru), 1 lingurita praf ghimbir, 1 lingura ulei vegetal, 2 linguri zahar, 2 linguri sos de soia, 2 linguri sake(sau vin alb), 240 ml apa sau supa (pentru aroma, preferabil sa fie de peste), 3 linguri mazare fiarta

**Mod de preparare:**

Se calesc in ulei ceapa, carnea de porc, morcovul, cartofii pentru 3-4 min. Separat, praful de ghimbir, zaharul, sosul de soia, vinul si supa se amesteca si se adauga peste carnea si legumele calite si se lasa pe foc pana se absoarbe aproape tot lichidul. Se adauga mazarea, se amesteca usor si se inchide focul.Se serveste fierbinte, in castronele

Specific: Japonia

## Chicken satay

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
500 g file de piept de pui (fara piele si os), o capatana de usturoi, o ceapa mica, 2 linguri de zahar, 2 linguri de sos de peste (trebuie sa gasiti in comert - daca nu il puteti inlocui cu sos de ciuperci, de stridii sau, in ultima instanta, cu sos de soya), 3 linguri de ulei (de preferat de alune), 2 linguri de unt de arahide, 100 ml lapte de cocos, o lingura de sos chilli, o lingura de lemmon grass powder

**Mod de preparare:**

Se taie pieptul de pui fasii subtiri de aprox. 1 cm grosime, cat de lungi se poate, si se pun pe betisoare (ca la gratar), dupa care se aseaza intr-un vas.Se aranjeaza puiul intr-un platou sub forma de raze de soare iar in mijloc se pune sosul intr-un castronel mic si se orneaza cu lamaie

Specific: Japonia

## Cubulete de pui marinate

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
o lingura miere, o lingura otet, o lingura ketchup de rosii, o lingura sos de soia, sare, un catel de usturoi, 2 bucati de piept de pui, 1/2 lingurita ghimbir tocat, coaja rasa de lamaie, 5-6 linguri pesmet, 3-4 linguri de faina, 1 ou batut, ulei

**Mod de preparare:**

Se amesteca toate condimentele, se freaca pieptul cu ele si se lasa peste noapte la marinat.
Uleiul se infierbanta in vasul Wok, se prajeste in el fileul de piept de pui, se lasa sa se raceasca si se taie bucati. Se amesteca ghimbirul, coaja de lamaie si pesmetul. Bucatile de piept de pui se dau mai intai prin faina, apoi prin ou si pesmet si se prajesc pana devin galben aurii.Se potriveste cu o salata mixta de foi

Specific: China

## Fatteh cu pui

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
piept de pui bucatele, piine arabeasca (lipie), tahina (ulei de susan), 500 gr. iaurt, usturoi(praf), boia de ardei iute, condimente pt. pui, lamiie, 2-3 linguri ulei de masline

**Mod de preparare:**

Bucatelele de pui se fierb in apa cu condimente (piper, foi de dafin, boia, curry), intre timp piinea se rupe bucatele mici si se prajeste foarte putin in ulei. Pentru sos: se amesteca iaurtul cu 2-3 linguri de tahina (ulei de susan)(se gaseste in supermarketurile cu specific arabesc), cu praf de usturoi si lamiie dupa gust.
Se asaza piinea prajita pe un platou, peste ea se pune puiul si peste pui se aseaza sosul. Se prajesc 2 linguri de boia de ardei in uleiul de masline citeva secunde si apoi se toarna peste compozitia din platou

Specific: Egipt

## File arabesc

**Timp de preparare:** 35 min

**Ingrediente:**
1 kg. file pui, 1/4 kg. cascaval, 200 gr masline, pesmet

**Mod de preparare:**

Se iau de pe pieptul de pasare bucatile de carne taiate in lungime, fleici, si se introduce in interiorul fiecarei fleici putin cascaval si masline, taiate bucati, dupa care se ruleaza inr-o hirte silver (folie de aluminiu). Se pun fleicile, invelite, in apa care clocoteste, timp de 15 minute, dupa care se scot si se lasa sa se raceasca timp de 10 minute. Se dau prin ou batut, prin pesmet uscat si se pun in ulei la prajit.Se serveste cu cartofi prajiti

Specific: Egipt

## Gulas de porc

**Timp de preparare:** 1 h30 min

**Ingrediente:**
500 gr. carne de porc, 4 buc. ceapa, 500 gr. untura, o lingurita boia, 3 buc. rosii, 1 catel de usturoi, chimen, morcov, patrunjel, sare, piper, 1 kg. cartofi, 100 gr. smintina, zahar, 1 l apa

**Mod de preparare:**

Se topeste untura intr-un vas mare, se pune carnea taiata in bucatele si se lasa sa se aureasca. Dupa ce au prins o usoara crusta, bucatelele de carne se scot si se tin la cald. In untura ramasa se pune ceapa taiata pestisori. Dupa ce s-a aurit se adauga usturoiul, morcovul (dat prin razatoarea mare), rosiile taiate in felii si bucatile de carne. Se adauga boiaua, chimenul, sarea, piperul, zaharul si se toarna atita apa cit sa acopere mincarea. Cratita selasa la foc mic sa clocoteasca incet. Cind carnea este aproape fiarta se mai toarna o cana cu apa calda si se adauga cartofii taiati in sferturi.Inaite de a servi, se adauga smintina si patrunjel verde

Specific: Ungaria

## Makluba

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
carne de pui, cartofi, vinete, conopida, orez, ceapa

**Mod de preparare:**

Se pune la fiert carnea de pui si cind apa incepe sa fiarba se taie o ceapa solzi si se pune in oala; se lasa sa fiarba pina puiul este moale. Separat se taie cartofii rondele la fel si vinetele si impreuna cu conopida desfacuta in bucati se prajeste bine in ulei. Cind sint toate gata, se ia o oala mai mare in care se pune in ordinea urmatoare: pe fundul oalei se pun cartofii, apoi carnea, un strat de orez, conopida si vinetele, iar orez. La urma se ia zeama in care a fiert puiul si se condimenteaza apoi se adauga peste ingrediente in oala, sa le acopere. Cind este fiert orezul si nu mai este apa se stinge focul.Se serveste calda, cu iaurt si salata

Specific: Egipt

## Mancarica de ardei cu carnati afumati

**Ingrediente:**
1 kg ardei verzi, 750 g rosii coapte, 2 cepe, 4 catei de usturoi, 4 carnati afumati, 6 linguri de ulei de masline, o lingurita de zahar, cate o jumatate de lingurita de cimbru si oregano, un varf de cutit de nucsoara proaspat rasa, sare, piper, 2 linguri de patrunjel verde tocat.

**Mod de preparare:**

Se spala ardeii, se taie in doua, li se scot cotoarele si semintele si se taie pe lat, in fasii groase. Li se scot rosiilor coditele, se oparesc, se curata de pielita, se taie in doua ca sa li se scoata semintele, apoi se taie in bucatele mici.

Se curata ceapa si usturoiul si se toaca marunt. Se taie carnatii in bucati mai mari.
Intr-o cratita incapatoare se pune untdelemnul sa se incinga pe flacara potrivita. Se prajesc carnatii circa 7 minute, apoi se scot si se pun pe o farfurie, la cald.
In untdelemnul ramas se pun la calit fasiile de ardei (cam 10 minute), pana prind o culoare maro deschis. Se scot cu furculita si in grasimea ramasa se caleste ceapa si usturoiul.

Se adauga zaharul, patrunjelul si celelalte mirodenii, apoi se pun in cratita si rosiile.
Se pune cratita pe foc vreme de 5 minute, pe flacara mica, pana cand rosiile se inmoaie complet. Se adauga ardeii si bucatile de carnati si se lasa inca 40 de minute, cu capac, pe flacara mica (daca e necesar, se mai adauga putina apa; sosul trebuie sa fie gros). Cand mancarica e gata, se adauga patrunjelul tocat.

Specific: Grecia

## Mincare chinezeasca

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
200 gr carne porc, 200 gr. carne de pui
1 conserva mica ciuperci, 1 morcov,1 brocoli, taietei din orez, soso de soia, sare, unt

**Mod de preparare:**

Se taie felii subtiri carnea de pui si de porc (se poate prepara si numai din carne de pui, sau de porc), dupa care se calesc cam 5 min in unt.
Separat, se oparesc floricelele de brocoli si morcovul taiat felii, in apa cu putina sare nu foarte mult sa nu se piarda din vitamine.
In alta cratita se fierb pastele (taiteii). Intr-o cratita se incinge un pic de unt si se adauga carnea, legumele si pastele. Se sareaza dupa gust si se adauga sos de soia.

Specific: China

## Patlican Musakka

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
1 kg vinete, 50 g ulei de masline, 250 gr carne tocata, 2 cepe mici, 2 rosii, 2 lingurite bulion, 2 lingurite sare, 1/4 lingurita piper, 1/2 cana apa, patrunjel

**Mod de preparare:**

Se curata vinetele fisii si se taie in felii de 1 cm grosime. Se prajesc usor in ulei pina devin maronii. Se scot din tigaie, pastrind uleiul. Se pune un strat de vinete intr-un vas. In uleiul ramas se caleste ceapa, dupa care se pune si carnea, lasindu-se timp de 8 -10 minute. Se adauga bulionul, o rosie taiata, sarea si piperul. Se acopera cu un capac si se lasa 4-5 minute. Se adauga apa, amestecind bine. Se lasa amestecul pina fierbe, dupa care se rastoarna peste vinete. Se acopera cu felii de rosie. Se lasa la cuptor 30 minute. Se presara deasupra patrunjel. Se serveste ferbinte.

Specific: Turcia

## Porc Gong-Bao

**Timp de preparare:** 1 h10 min

**Ingrediente:**
pulpa porc, morcov, pasta ardei iute, sos soia, supa de legume, sare, zahar, alune, amidon, castraveti, ulei floarea soarelui, ceapa verde, piper alb

**Mod de preparare:**

Pulpa de porc se dezgheata, se curata, se spala, se taie cuburi medii si se face sote. Morcovul se spala, se curata, se clateste, se taie cuburi mari. Castravetele se spala, se curata de capete, se taie cuburi mari.Se serveste fierbinte intr-un bol, alaturi de o garnitura de orez gratinat

Specific: China

## Porkolt

**Timp de preparare:** 1 h15 min

**Ingrediente:**
1 kg. carne de porc, 6-8 buc. ceapa, 3 linguri untura, 1 virf lingurita boia, sare, piper, 1 kg. cartofi, o bucatica unt, 1/2 pahar lapte

**Mod de preparare:**

Carnea se taie in bucatele mici, patrate, iar ceapa pestisori si se pun impreuna la prajit, intr-o cratita cu untura incinsa. Dupa ce ceapa a capatat o culoare aurie se toarna atita apa cit sa acopere carnea, se sareaza, se pipereaza, se adauga boiaua si se lasa cratita la foc sa clocoteasca incet. Porkoltul este gata atunci cind ceapa s-a dizolvat complet iar carnea este fiarta; se face un piure la care se adauga unt si lapte si se serveste impreuna cu porkoltul.

Specific: Ungaria

## Pui cu alune

**Timp de preparare:** 25 min

**Ingrediente:**
2 piepti de pui, 300 gr alune fara coaja, neprajite si nesarate, 2 lingurite amidon, 2 linguri sos de soia, 2 linguri coniac, 100 ml supa de pui (din concentrat), 8 fire ceapa verde

**Mod de preparare:**

Se taie pieptul de pui in cubulete si se rumeneste usor in ulei timp de 3 min. amestecandu-se frecvent; se adauga apoi alunele si se mai prajesc inca trei minute pana cand alunele incep sa se rumeneasca; intre timp se dizolva amidonul in doua linguri de apa rece; se adauga sosul de soia, coniacul si supa; acest amestec se adaga la pui si alune si se mai tine pe foc inca 2 min amestecandu-se in continuu. Imediat dupa ce s-a luat de pe foc se adauga ceapa verde taiata segmente (pe lung).Se serveste cu orez fiert simplu sau cu legume si sos soia

Specific: China

## Pui cu sos picant

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
1 pui mare, 100 gr. unt, 3 buc. ceapa, 2 catei de usturoi, 1 litru supa, sare, piper, o lingurita sofran, o lingurita coriandru, 2 linguri faina, 1 buc. lamiie

**Mod de preparare:**

Bucatile de pui se pun sa se rumeneasca in unt. Cind sint pe jumatate gata, se adauga cepele taiate pestisor si usturoiul pisat. Dupa ce s-au aurit si cepele, se toarna supa, sarea, piperul, sofranul, coriandrul. Se lasa sa fiarba aproximativ 1/2 de ora. Dupa ce carnea a fiert, bucatelele de pui se scot, iar in sosul ramas se adauga faina. Se amesteca incet, pina ce se ingroasa putin. Se pun din nou bucatile de pui.Se serveste mincarea foarte fierbinte

Specific: India

## Pui cu sos soia

**Timp de preparare:** 10 min

**Ingrediente:**
2 piepti de pui dezosati, sos soia, 2 linguri faina, ulei pentru prajit

**Mod de preparare:**

Carnea de pui se taie in fisii sau cubulete si se acopera cu sosul de soia; se lasa la marinat 2 h la temperatura camerei sau peste noapte in frigider. Dupa ce s-a marinat, se toarna peste carne si sos cele doua linguri de faina (aproximativ) si se amesteca bine. Se prajeste amestecul in ulei incins.Se serveste cu orez fiert

Specific: China

## Pui in sos dulce-acrisor

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
2 ardei grasi/gogosari taiati felii subtiri, 1 morcov taiat felii, 1 brocolli taiat dupa preferinte, cateva (10-20) pastai verzi taiate jumatati, 6-7 ciuperci taiate felii, 1-2 piepti pui dezosati taiati cuburi, 1/2 pachet de spaghete sau taietei chinezesti
Pentru sos: sos de soia, 3-4 linguri ketchup, 1 lingurita otet, 1 lingurita zahar, sare si piper

**Mod de preparare:**

Se fierbe pieptul de pui, se taie cuburi iar apoi se pune intr-o tigaie impreuna cu legumele si se calesc in putin ulei pana gustati legumele si vedeti ca nu mai sunt tari dar nici prea moi (10 minute e de ajuns). Se adauga apoi sosul obtinut din amestecarea ingredientelor. Se tine amestecul pe foc inca 2 minute. Se adauga sare si piper. Intre timp se fierb pastele/taieteii si se scurg de apa, se aseaza in farfurie si peste ele se toarna legumele si puiul amestecate cu sosul.

Specific: China

## Pui Szechuan

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
6 linguri ulei alune (sau orice alt ulei), 3 ardei rosii mici, curatati de seminte si maruntiti, 1 cana de morcovi taiati, 8 copane de pui fara piele sau oase taiate cubulete, 2 legaturi de ceapa verde, 3 linguri de usturoi tocat, 1/2 pahar apa, 4 linguri sos de soia, 4 linguri otet, 4 linguri amidon de porumb, 4 linguri zahar

**Mod de preparare:**

Pentru 6 portii. Se incinge uleiul. Cind incepe sa fumege se adauga ardeii iuti maruntiti si morcovii. Cind morcovii se inmoaie, se adauga puiul. Cind puiul e aproape gata, se adauga ceapa si usturoiul. Se lasa inca 3 minute sau pina cind puiul e complet facut. Se amesteca apa, sosul de soia, otetul, amidonul si zaharul si se toarna in tigaie; se amesteca pina sosul se ingroasa un pic. Se serveste cu orez la aburi

Specific: China

## Rulada de carne cu sos de iaurt

**Ingrediente:**
Pentru tocatura: 1 felie de paine uscata, 2 cepe, 2 catei de usturoi, 1 kg de carne de vita tocata, 1 ou, 1 legatura de patrunjel, sare, piper, 2 lingurite de chimen, 200 gr. branza telemea, grasime pentru uns forma. Ca adaos de legume: 2 vinete, 1 catel de usturoi, 4 linguri de untdelemn, 1 kg de rosii. Pentru sosul de iaurt: 1 pahar de iaurt (500 gr.), sucul si coaja de la 1/2 lamaie, 1 legatura de menta.

**Mod de preparare:**

Se inmoaie painea in apa. Ceapa si usturoiul se curata si se toaca marunt. Se amesteca cu carnea tocata, oul, patrunjelul tocat si painea bine stoarsa. Se condimenteaza bine de tot. Se formeaza o chiftea lunga si plata, pe care se pun una langa alta bucati de branza taiate egal, care apoi se acopera cu marginile chiftelei, astfel incat sa fie plasate pe la mijloc. Se da o forma alungita tocaturii (ca o paine), care se pune intr-o tava unsa cu untdelemn. Se baga la cuptor si se lasa pana se rumeneste. Pentru adaosul de legume: Se spala vinetele, apoi se taie in bucati potrivite. Se curata usturoiul si se taie in bucatele. La o jumatate de ora dupa ce rulada a fost bagata in cuptor, se pun langa ea vinetele si usturoiul. Se sareaza, se pipereaza, se stropesc cu ulei.

Rosiile se oparesc si se curata de pielite. Se taie in felii si se pun langa rulada, dupa alte 20 de minute.

Se amesteca ingredientele pentru sosul de iaurt cu menta tocata. Se sareaza, se pipereaza. Rulada se serveste la masa cu garnitura de legume coapte alaturi, si deasupra cu sos de iaurt.

Specific: Turcia

## Sote de pui cu ardei

**Ingrediente:**
1 pui, 1 ardei gras, 1 ceapa mare, 2 linguri de untdelemn fin, 1 lingurita zahar, 1 lingurita mustar picant, 2 linguri vermut, 2 linguri smantana, sare, piper.

**Mod de preparare:**

Se taie puiul bucati. Se pune uleiul la incins intr-o tigaie adanca de metal si se rumenesc bucatile de carne la foc iute. Se curata ceapa si se taie felii, se adauga la bucatile de pui si se

rumeneste si ea. Se curata ardeiul de seminte si nervuri, si se taie patratele cam de 2 cm. Cand carnea si ceapa s-au rumenit, se adauga ardeiul, se presara zaharul, se sareaza si se pipereaza. Se acopera tigaia cu un capac si se pune la fiert circa 30 de minute, scuturand din cand in cand cratita. Se amesteca mustarul, vermutul si smantana, se toarna in cratita, se amesteca cu carnea, ceapa si ardeii si se mai lasa la fiert (foc mic) inca 5 minute. Se serveste cald.

Specific: Turcia

## Stifado

**Ingrediente:**
1,5 kg carne de vita macra, 3 catei de usturoi, 6 linguri untdelemn de masline, sare, piper, 3 foi de dafin, cate 1/2 lingurita de nucsoara macinata, cateva cuisoare, chimen, 2 linguri bulion de rosii, 2-4 linguri otet rosu de vin, 250 g rosii pasate, 100 ml vin rosu, 1 kg cepe mijlocii (cepe de apa alungite, care nu sunt iuti), 4 linguri patrunjel tocat.
(pentru 6 portii)

**Mod de preparare:**

Se spala carnea, se zvanta si se taie in cubulete de circa 2 cm latime. Se curata usturoiul si se toaca marunt.

Se pune untdelemnul sa se incinga intr-o oala. Se pun pe rand bucatiel de carne sa se prajeasca, invartind cu o lingura, ca sa se rumeneasca pe toate partile. Se sareaza, se pipereaza, se scoate carnea afara.

Usturoiul tocat, frunzele de dafin, nucsoara, cuisoarele si chimenul se pun in grasimea ramasa si se incing. Se pune inapoi carnea prajita, bulionul de rosii (pasta) si se amesteca bine.

Se adauga otetul si se lasa sa dea cateva clocote, vreme de 3 minute. Se adauga 1/2 l apa amestecata cu rosiile pasate (lichidul trebuie sa acopere putin carnea). Se pune vinul, se gusta de sare, se pune la fiert cu capac, pe flacara mica, vreme de 1 ora.

Se oparesc cepele cu apa clocotita si se lasa sa se infuzeze un minut. Se arunca apa si se clatesc cu alta apa, rece. Se scot cepele din coji prin presare.

Cepele intregi se pun in mancare si se mai lasa sa fiarba 1 ora, pe foc mic. La final, se adauga patrunjelul tocat. Dupa gust, se poate presara pe mancare branza de oaie uscata, rasa.

Specific: Grecia

## Teriyaki

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
4 bucati piept de pui (dezosat)

Sos pentru marinat: 2/3 cescuta sos soia,  2 linguri de zahar, 1/2 cescuta mirin (sake dulce), 1 lingura sake, 1 catel (mare) de usturoi, 1 lingura de ghimbir proaspat ras pe razatoarea mica, 2 linguri ulei

**Mod de preparare:**
Se amesteca ingredientele pentru sosul de marinat intr-un castron (sake-ul si mirin-ul se pot inlocui cu aceeasi cantitate de votca plus apa in parti egale).Se serveste cu orez (simplu, fiert, presarat eventual cu susan prajit), felioare de castravete, rosii, patrunjel

Specific: Japonia

## Urechi de porc sarate

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
500 gr urechi de porc sarate, 2 cani apa, o cana otet, 1/2 cana zeama de carne in care au fiert urechile, 2 cepe taiate fin, 3 catei usturoi, taiati fin, condimente diverse, 10 catei usturoi intregi, o frunza de dafin, piper

**Mod de preparare:**

Se spala bine urechile si se lasa in apa pentru o ora. Se scot si se pun itr-un vas cu apa la fiert si se lasa pana se inmoaie, dar nu foarte tare. Se scot urechile si se lasa sa se raceasca, dupa care se taie bucati lungi. Intr-un vas mare de sticla se amesteca papa cu otetul,  1/2 cana zeama de carne in care au fiert urechile si restul ingredientelor. Optional se adauga o lingurita de ulei. Se adauga urechile si se amesteca bine, lasandu-se sa se marineze 24 de ore.

Specific: Caraibe

## Vitel cu usturoi si ardei (Kelaidi)

**Timp de preparare:** 1 h30 min

**Ingrediente:**
1 1/2 kg de carne (de preferinta pulpa) vita, 500 gr.ardei, 4 rosii taiate cubulete,
1 capatina usturoi, 250 gr.brinza telemea de oi(feta), 250 gr.unt topit, sare, piper

**Mod de preparare:**

Se taie carnea, ardeii rosiile si brinza in bucatele (cubulete). Se pune carnea intr-o cratita de cuptor, se pun ardeii si rosiile. Se adauga usturoiul taiat marunt si brinza, apoi se pune untul topit deasupra, sare, piper sau putin vegeta in loc de sare. Se pune la cuptor si se coace la temperatura mica, pina cind carnea e gata. Reteta este pentru 6-8 persoane.

Specific: Grecia

# *Mancaruri cu legume si zarzavaturi*

## Bame grecesti

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
750 gr. bame, 125 gr. ulei, 2 buc. ceapa, 1/2 kg. rosii, otet, piper, 1/2 lingurita faina, 1 ardei, 1/4 lamiie, zahar, sare

**Mod de preparare:**

Se aleg bame tinere, se taie coditele, se oparesc cu bors clocotit, sarat sau cu otet indoit in apa. Se scurg si se prajesc in ulei. Se adauga ardei gras, taiat subtire. Separat se caleste ceapa, se stinge cu apa, se trece prin sita si se pune peste bame. Tot separat se rumenesc rosiile, lasindu-le sa fiarba in ulei si in zeama lor, apoi se strecoara si se toarna peste bame. Se lasa sa fiarba descoperit, se potriveste de sare si daca nu este destul de acra se adauga zeama de lamiie. Dupa ce se racoreste, se adauga putin ulei crud amestecat cu otet dupa gust. Se serveste imediat.

Specific: Grecia

## Deliciul lui Budha

**Timp de preparare:** 45 min

**Ingrediente:**
0,5 kg. ciuperci proaspete (sau 1 conserva), 2 teline potrivite, 3 morcovi mari, 1 cutie porumb (sau mazare), 2-3 ardei grasi, 4-5 cepe potrivite, alune decojite (nesarate), sos de soia, sos de peste, praf de curry, amidon alimentar, sare, piper alb, negru si verde - praf, boia de ardei, 2 linguri pasta de tomate (sau 1 pahar suc de rosii)

**Mod de preparare:**

Telina si morcovul se taie pai, ardeii - carouri mari, ciupercile, daca sunt mici, se lasa intregi; cele mari - se taie in jumatate. Ceapa se despica in patru (nicidecum mai marunt). Intr-o tigaie adanca (de preferinta, teflonata) se calesc in putin ulei morcovul cu telina, atat cat sa se inmoaie. Se adauga ciupercile (fierte sau scurse in prealabil), alunele si porumbul. Se stinge cu 1/2 ceasca de apa si se inabusa in continuare, 10-12 min. Apoi se pun ardeii grasi, sarea, piperul si ceapa, avand grija ca aceasta sa nu se sfarame prea tare in timp ce amestecam legumele. Tot atunci adaugam 2-3 lingurite de amidon, dizolvat in putina apa rece si amestecam bine totul, pana cand in cratita se formeaza un sos vascos. (Atentie: ceapa trebuie sa se inabuse nu mai mult de 4-5 minute, atat cat sa se ramana semicruda. Lasata pe foc mai mult timp, devine fiarta, oferind un gust fad mancarii.)

Spre sfarsit, se adauga sosul de soia si cel de peste si praful de curry, se lasa sa dea in clocot si se ia de pe foc.Fiind o mancare chinezeasca, se serveste cu orez simplu (picant, cu ou, cu mazare - vezi retetele pentru prepararea orezului), sos de soia si sos picant. Sugestie: acest fel se poate prepara si cu orice fel de carne, taiata felii subtiri si inabusita, peste care se vor adauga restul legumelor.

Specific: China

## Falafel original israelian

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
1 kg. boabe naut, 400 gr. patrunjel, 6 catei de usturoi, 4 cepe, 4 lingurite chimen, 6 lingurite apa, 2 lingurite sare, 1 lingurita boia iute, 1/2 lingurita piper, 1 lingurita bicarbonat de sodiu

**Mod de preparare:**

Nautul se acopera cu apa si se lasa la inmuiat pana a doua zi. A doua zi se da de doua ori prin masina de tocat impreuna cu ceapa, patrunjelul si usturoiul. Pasta rezultata se amesteca cu celelalte ingrediente. Se fac bilute mici rotunde si se prajesc in ulei incins sau chipsiera.Se serveste cu cartofi prajiti, cu sos thina si shug sau mujdei de usturoi.

Specific: Israel

## Linte cu orez

**Timp de preparare:** 1 h30 min

**Ingrediente:**
250 gr.linte, 1 ceasca orez, 1 ceasca ulei de masline, 2-3 rosii taiate cubulete mici,
1 ceapa tocata, sare, piper, putin cumin (qumen)

**Mod de preparare:**

Se spala lintea si se pun la fiert, cind apa da in clocot se strecoara si se pune alta apa, curata, se adauga rosiile, sarea, piperul (vegeta putin). Cind lintea este pe jumatate gata, se pune qumin, se adauga orezul si inca putina apa, daca e nevoie, si se lasa sa fiarba. Intr-o tigaie se prajeste ceapa in ulei incins si se toarna cepa si uleiul peste linte si orez.Se seveste fierbinte. Se poate face cu orice fel de carne.

Specific: Grecia

## Manaman ( reteta turceasca pentru mic dejun)

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
Pentru 2 persoane: 1 ceapa mica, 1 ardei gras, 4 rosii mari, sare, piper, 2 oua, 1 lingura de ulei

**Mod de preparare:**

Ceapa se curata si se taie marunt. Ardeiul gras se curata de seminte si se taie in fisii. Se incinge uleiul in tigaie, se adauga ceapa si se prajeste un minut, pina devine un pic sticloasa. Se adauga ardeiul gras si se prajeste inca un minut. Rosiile se curata de coaja si se maruntesc. Se adauga peste ceapa si ardeiul din tigaie. Se pune sarea si piperul si se prajeste totul timp de 5-6 minute, pina cind rosiile sint moi si continutul tigaii a inceput usor sa fiarba. Se sparg ouale pe deasupra si nu se mai amesteca. Cind ouale sint facute, se imparte in doua si se servesc pe farfurie cu oul in sus.

Specific: Turcia

## Mancarica de vinete

**Timp de preparare:** 1 h20 min

**Ingrediente:**
5 buc. vinete, 3 buc. ardei grasi, 4 buc.ceapa, 2 buc.morcov, 1 buc. patrunjel radacina, 2 buc.rosii, 1 capatana de usturoi, o ceasca ulei, 2 linguri bulion, 2 legaturi patrunjel verde, sare dupa gust, apa.

**Mod de preparare:**

Se aleg vinete potrivite care se curata de coaja, se taie rondele, se presara cu sare si se lasa la scurs intr-o sita. Intre timp se taie ceapa marunt, morcovul si patrunjelul in rondele subtiri. Ceapa se caleste in ulei pana devine lucioasa se adauga morcovul si patrunjelul taiate rondele si se calesc in continuare. Cand vinetele s-au scurs se ia fiecare bucata, se stoarce de zeama si se prajeste in ulei incins. Intr-o cratita se pune un rand de vinete, un rand de legumele calite si usturoi taiat felii subtiri, apoi se continua aceasta operatiune pana ramane deasupra un strat de legume calite peste care se adauga rosiile taiate felii. Intr-un castron se dilueaza cu apa bulionul, se adauga sare dupa gust si patrunjelul tocat marunt, se omogenizeaza si se toarna peste legume. Daca este necesar se mai completeaza cu apa astfel incat legumele sa fie acoperite. Se da cratita la foc potrivit 45-50 de minute.Se serveste calda sau rece. Este foarte buna cu mamaliguta si mujdei de usturoi.

Specific: Turcia

## Orez a la Canton

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
4 cesti orez fiert, 4 linguri untura, 6 buc. cirnaciori, 200 gr. sunca, 2 oua, 1 buc. ceapa, 100 gr. ton, ciuperci, ceapa verde

**Mod de preparare:**

Se fierbe orezul in apa sarata, cu citeva ore inainte de pregatirea mincarii. Dupa ce a fiert, se scurge si se spala cu apa rece. Cirnaciorii, sunca, ciupercile si ceapa se taie felii subtiri si se prajesc usor in untura. Se adauga putina apa calda si se lasa cratita la foc mic, sa fiarba in citeva clocote. Dupa ce sosul a scazut, se adauga orezul (incalzit in prealabil), tonul rupt in fisii marunte si ouale batute ca pentru omleta. Se amesteca incet, lasind cratita pe foc foarte putin timp, pina ce compozitia devine omogena.Mincarea se serveste cu ceapa verde

Specific: China

## Orez fiert dupa reteta egipteana

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
255 gr. orez, 6 dl apa, 2 lingurite Vegeta, 25 gr unt sau margarina

**Mod de preparare:**

Se fierbe apa cu Vegeta. Se spala orezul si se lasa sa se scurga bine. Se incinge untul/ margarina intr-o cratita si pune 1/5 din orez. Se amesteca pina se rumeneste usor. Se pune restul de orez si se amesteca cam 1 minut. Se toarna apa cu vegeta. Se pune capacul. Se lasa sa fiarba fara sa se amestece cam 12 minute. Orezul trebuie sa fie uscat si stralucitor.

Specific: Egipt

## Orez gratinat

**Timp de preparare:** 10 min

**Ingrediente:**
orez, sunca presata, cascaval, ardei gras, piper alb, sare, 1 ou, vitin, ceapa verde

**Mod de preparare:**

Orezul se spala in 2-3 ape, se fierbe in proportie de 1/1 cu apa. Sunca presata se taie cuburi mici, la fel si cascavalul curatat. Ardeiul gras, dupa ce e spalat si curatat, se taie joulien. Se clateste sunca si ardeiul gras. Oul se face omleta si se rupe bucatele mici si se amesteca cu sunca si ardeiul gras (in foarte foarte putin ulei). Dupa 2 minute de amestecat se adauga orezul cam cca un bol de orez fiert, vitinul (daca este), sarea, piperul alb. La urma se adauga cascavalul taiat cuburi mici si ceapa verde tocata foarte marunt, cca un varf de lingurita, si se amesteca pana se gratineaza.Se serveste de preferinta cald, cu betisoare chinezesti, alaturi de o portie de porc Gong-Bao.

Specific: China

## Paella

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
2 pahare de orez, o ceapa medie, un morcov, fructe de mare, amestec mexican(mazare, porumb, etc), o conserva cu ciuperci, sare, piper, oregano, curry, ulei

**Mod de preparare:**

Se pune putin ulei intr-o oala. Se curata ceapa si morcovul, se spala; ceapa se taie marunt si morcovul se da prin razatoare; se pun la foc impreuna cu uleiul, ciupercile si cele 2 pahare de orez. Se lasa pina s-au rumenit(cca.5min) si apoi se adauga fructele de mare si 4-5 pahare de apa. Se condimenteaza cu sare, piper, oregano si curry. Se lasa la foc mic pina este fiert orezul.Se serveste calda

Specific: Spania

## Pilaf grecesc

**Timp de preparare:** 1 h30 min

**Ingrediente:**
1 pui de 1 kg., 3 ficatei, 4 buc. rosii, 2 buc. cepe, 250 gr. ciuperci, 300 gr. orez, 6 dl apa, unt, sare, zeama de la o jumatate de lamîie

Mod de preparare:

Se taie toata carnea in bucati potrivite. Se spala ciupercile, se taie si se stropesc cu zeama de lamîie. Se aureste ceapa tocata in ulei, se pune carnea si se rumeneste potrivit pe toate partile. Se adauga rosiile taiate, se potriveste de sare si piper. Se pune putina apa calda. Cind aceasta aproape s-a evaporat, si carnea este gata, se pun si ciupercile. Se unge o cratita cu unt si se aseza pe foc, se adauga orezul spalat si se amesteca cu grija. Cind orezul a absorbit toata grasimea, se pune apa fierbinte si putina sare. Se da vasul la cuptor pentru 20 de minute. Se unge un vas rezistent la foc cu unt si se pune orezul, in care se infing bucati de ficat prajit si stropit cu o parte din sosul de la mincarea de ciuperci. Se pune orezul pe platou, lasind un gol in mijloc, in care se aseaza carnea si ciupercile. Se decoreaza cu patrunjel verde.

Specific: Grecia

## Pui Szechuan rapid

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
2 piepturi de pui intregi sau 4 jumatati de piept de pui, 3 linguri amidon, 1 lingura ulei, 3 catei usturoi tocati, 5 linguri sos soia, 1,5 linguri otet alb de vin, 6 cepe verzi taiate in bucati de 2-3

cm, ¼ pahar apa, 1 lingurita zahar, 1/8 lingura piper cayenne (se poate substitui cu ardei rosu iute pisat sau boia iute)

**Mod de preparare:**

Se curata pieptul de oase si piele si se taie carnea in cubulete de 1-2 cm. Se treceti puiul prin amidon. Se incingeti uleiul in wok sau tigaie si se adauga puiul si usturoiul. Cind puiul e putin rumenit, se adauga sosul de soia, otetul, zaharul si apa. Se acopera si peste 3 minute se adauga ceapa verde si ardeiul rosu. Se mai lasa 2 minute pe foc.Se servetste cu orez la aburi

Specific: China

## Shakshuka

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
1 kg. rosii, 4 cepe mari, 6 oua, 1 ardei iute, busuioc, cimbru, piper, chimen

**Mod de preparare:**

Aceasta este o reteta traditionala israeliana, foarte usoara. Rosiile se dau pe razatoare. Ceapa se taie pestisori si se caleste in ulei pana devine aurie, apoi se adauga sucul de rosii, ardeiul si condimentele. Se acopera si se lasa 1/2 ora sa scada sosul. Se sparg ouale si se adauga in sos ca pe niste ochiuri. Se mai pune capacul si se mai lasa 5 minute pana se fac ouale, dar sa nu fie tari.Se serveste imediat fierbinte. Optional in sosul de rosii se mai poate adauga carne tocata, carnaciori, salam uscat, dupa preferinta.

Specific: Israel

## Tortilla cu legume

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
1 buc. ardei gras rosu, 1 buc. ceapa, 3 linguri ulei, 300 gr. cartofi fierti in coaja, 1 buc. rosie, 125 gr. mazare congelata, 2 linguri patrunjel tocat, o lingurita frunze de cimbru, sare, 8 oua, 100 ml lapte, 1/2 lingurita praf de curry, 1/2 lingurita boia, piper, nucsoara

**Mod de preparare:**

Se spala, se curata si se taie mic ardeiul gras. Se curata ceapa, se toaca si se caleste. Se adauga ardeiul gras si se calesc impreuna.
Se decojesc cartofii, se taie felii. Se spala, se curata si se taie cuburi rosiile. Ambele se adauga la ardeiul gras, impreuna cu mazarea si se condimenteaza cu patrunjel, cimbru si sare. Se prajesc putin si se asaza  intr-o forma de sufleu unsa. Cuptorul se incinge la 180 de grade. Ouale se bat cu lapte, curry, boia, sare, piper si nucsoara. Amestecul de cartofi si legume se

acopera cu ou si se coace cca. 35 min. Se scoate si se taie bucati.Se orneaza cu verdeata proaspata si masline

Specific: Spania

## Varza cu carne "Bigos"

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
1 kg. varza, 1 1/4 l supa, 4 buc. ceapa, 4 buc. mere, 200 gr. costita afumata, 150 gr. untura, 800 gr. carne de vaca, 4 buc. cirnati afumati, sare, piper, o lingura faina

**Mod de preparare:**

Varza se taie felii groase de cca 2 cm si se sareaza. Se pune intr-o cratita si se acopera cu supa (sau apa calda). Se lasa totul sa fiarba pe foc mic. Intr-o tigaie cu untura se pun cepele taiate pestisori, merele curatate si taiate in cubulete, costita taiata in fisii subtiri. Totul se prajeste putin, se aduaga faina, iar dupa ce si faina s-a aurit, se toarna un pahar de supa. Dupa ce a dat citeva clocote, se toarna aceasta compozitie peste varza. Carnea se taie in bucati, care se prajesc usor in untura de asemenea si cirnaciorii afumati si apoi se toarna peste varza.

Specific: Polonia

## Vinete

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
4 vinete mijlocii, 3 cepe, 4 catei de usturoi, 4 rosii curatate de coaja, 150 ml ulei masline, 2 ardei rosii, jumate legatura patrunjel, zahar,zeama de la o lamaie

**Mod de preparare:**

Se curata vinetele de coaja pe fisii in lungime, apoi se taie vinetele in doua pina la jumatate. Se desfac de-a lungul taieturii se sareaza si se lasa sa se odihneasca 10 min. Se curata ceapa si se taie in rondele. Se curata usturoiul si se toaca marunt. Rosiile se taie in cuburi mici. Cuptorul se incalzeste la 200 C, se ia un vas inalt de iena si se unge cu ulei de masline. Ardeii se taie in fasii subtiri. Vinetele se spala cu apa rece si se usuca cu servetel, se aseaza in vas cu taietura in sus. Intr-o tigaie se incalzeste jumatatea cantitatii de ulei, se adauga usturoiul si ceapa, se calesc putin apoi se adauga pe rind rosiile, ardeii si patrunjelul. Se adauga sare, piper si 1 lingurita de zahar. Vinetele se vor umple prin taieturile facute pe lungimea lor. Se adauga uleiul ramas. Se adauga incet foarte putina apa. Se coace aproximativ 20-25 min.Se lasa la racit dapa care se stropeste cu zeama de lamaie.

Specific: Turcia

## Vinete indiene

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
1 kg. vinete, 4 buc. ceapa, 150 gr. unt, sare, piper, 2 oua, pesmet

**Mod de preparare:**

Se spala vinetele, li se taie cotorul si se imparte fiecare vinata in jumatate, in lungime. Se scoate miezul, se toaca, amestecindu-l apoi cu cepele tocate marunt, sarea, piperul. Aceasta compozitie va fi apoi pusa intr-o tigaie cu unt incins si prajita usor citeva minute. Se umplu apoi vinetele, se dau prin ou batut si pesmet si se prajesc in mult unt.

Specific: India

# *Mancaruri cu peste*

## Caracatita cu sos si macaroane scurte

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
caracatita, 1 ceapa mare sau doua mai mici, suc de rosii, 1 pahar de vin alb, putin usturoi (la alegere), sare si piper

**Mod de preparare:**

In primul rind se pune la "fiert" caracatita intr-o oala fara nici un pic de apa!!! Caracatita are mult lichid care se lasa cu fierberea. Nu se pune nici sare, traieste in apa sarata si carnea ei e sarata de la natura. Cind se evaporeaza toata apa obtinuta prin "fierberea" caracatitei, se ia de pe foc si se taie in bucatele mici, ca o maslina. Separat se caleste ceapa cu usturoiul, se adauga sosul de rosii, se stinge cu vinul si daca e nevoie se adauga si putina apa. Se pune caracatita taiata cubulete. Se pune sare cu grija sa nu fie prea sarata mincarea, si piper dupa gust.

Specific: Grecia

## Churros de Pescado

**Timp de preparare:** 45 min

**Ingrediente:**
3 bucati file de peste, taiate fisii, 2 catei usturoi pisati, 2 lingurite patrunjel tocat, 1/2 sticla bere, o ceasca faina, o lingurita praf de copt, o lingurita sofran, sare, ulei pentru prajit

**Mod de preparare:**

Intr-un vas mare se amesteca usturoiul, patrunjelul, berea, faina, praful de copt, sofranul si sarea pina se omogenizeaza. Se incinge uleiul intr-un vas. Se prajeste pestele dat prin aluat si se lasa pina devine auriu. Se scurge de ulei si se serveste cu usturoi si lamiie.

Specific: Spania

## Cubulete de peste dulci acrisoare

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**

400 gr biban file, sucul de la o jumatate de lamaie, 2 linguri de sos de soia si doua linguri de otet, sare, piper alb macinat, coriandru, chimion macinat, ghimbir pudra (cate unvarf de cutit),

zahar dupa gust, patru linguri de ulei de arahide pentru prajit, un ou batut, 2 linguri si jumatate de amidon de porumb, 2 morcovi taiati romburi, 50 gr de mazare congelata, o jumatate de ceapa taiata cubulete, 150 gr de rosii pasate

**Mod de preparare:**

Pestele file se taie in cubulete, se stropeste cu suc de lamaie, sos de soia si otet, se lasa scurt sa se patrunda, se scoate din marinata, se condimenteaza cu sare, piper, celelalte condimente si zahar, dupa gust. Uleiul se infierbanta intr-un vas Wok, cubuletele de peste se dau prin ou apoi prin amidon, se prajesc in ulei se scot si se pastreaza calde.
In uleiul ramas se prajesc legumele, amestecand. Se toarna marinata si tomatele pasate si totul se pune la fiert. Se adauga cubuletele de peste in sos si se mai da un clocot.Se potrivesc cu taitei de orez fierti

Specific: China

## Cubulete de peste prajit

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
250 g peste file, 1 albus de ou, sare, cate un varf de cutit de piper negru macinat, chimion macinat, coriandru, 1 lingurita de amidon alimentar, 3 linguri ulei

**Mod de preparare:**

Pestele se zvanta si se taie in bucati cat sa incapa in gura. Albusul de ou se bate spuma, se amesteca bine sarea, toate condimentele si amidonul alimentar. Bucatile de peste se dau mai intai prin albusul de ou, apoi prin amestecul de condimente. Uleiul se infierbanta intr-un vas si se parjesc in el pe rand bucatile de peste pana devin galben-maronii. Se lasa sa se scurga pe un servet de hartie.Se potriveste cu legume, varza de China si orez

Specific: China

## Manga Thai

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
250 g orez Basmati, sare, 500g file de somon fara piele, 1 catel de usturoi, o legatura de ceapa verde, 2 linguri de ulei , 3 linguri sos de soia, 200 ml de smintina, 4 linguri vin sec, o conserva mango, o lingura ulei de susan, o lingurita coaja de lamiie

**Mod de preparare:**

Orezul se fierbe in 500 ml apa cu sare, conform indicatiilor de pe ambalaj. Se spala pestele, se sterge si se taie cuburi. Se toaca usturoiul si ceapa verde. Se caleste usturoiul in ulei si se aduga pestele; se prajesc cca 1 min si se intoarce. Se adauga ceapa verde si se prajesc putin

impreuna. Se scot. Se adauga in tigaie sosul de soia, smintina si vinul si se lasa sa fiarba. Se adauga conserva de mango si se incalzeste. Se adauga apoi pestele, ceapa, uleiul de susan si coaja de lamiie.

Specific: China

## Peste cu orez

**Timp de preparare:** 50 min

**Ingrediente:**
peste, 125 gr. slanina, 40 gr. unt, 3 buc. ceapa, 4 buc. rosii, 1/2 lingurita sofran, sare, piper, boia, 250 gr. orez

**Mod de preparare:**

Intr-o cratita cu unt topit se pun slanina taiata in bucatele si cepele tocate marunt. Indata ce incep sa capete o culoare aurie, se pune peste pestele taiat bucatele potrivite.Acestea se intorc pe ambele parti iar dupa ce s-au prajit putin se scot si se tin la cald. In aceeasi cratita se pun rosiile taiate in cuburi, sarea, piperul, boiaua si sofranul. Se adauga apa si se lasa sa fiarba, la foc mic aproape 1/2 de ora. Se pun apoi si bucatile de peste, se lasa totul sa mai dea citeva clocote.Se serveste cu orez fiert

Specific: India

## Peste cu sos de usturoi

**Ingrediente:**
4 fileuri de peste alb (fara pielita), 50 g faina amestecata cu un varf de cutit de praf de copt, 1 ou, 125 ml bere, 80 ml ulei de masline, 50 g pesmet. Pentru sos: 2 cartofi mari cruzi, curatati de coaja, 4 catei de usturoi (rasi), 1 lingura otet alb, sare, piper, 80 ml ulei de masline.

**Mod de preparare:**

Se taie fileurile in doua (pe lung) si se zvanta cu un servetel absorbant. Se cern intr-un castron faina si praful de copt si se incorporeaza - putin cate putin - oul batut cu bere. Se amesteca usor, pana ce s-a absorbit tot lichidul si se obtine un aluat neted. Se incinge uleiul intr-o tigaie, se dau fileurile de peste intai prin aluat si pe urma prin pesmet si se prajesc, cate doua minute pe fiecare parte, pana ce se rumenesc frumos. Se scot din tigaie, se lasa sa se scurga (pe hartie absorbanta) si se tin la cald. Se prepara sosul: cartofii taiati cubulete de circa 1 cm se fierb aproximativ 8 minute, se scurg si se sfarma - intr-o craticioara - cu furculita. Se adauga usturoiul si otetul, se amesteca bine, se sareaza si se pipereaza. Se incorporeaza si uleiul, amestecand intruna, pana ce amestecul se ingroasa si se inmoaie (circa 5 minute). Sosul astfel preparat se serveste cu pestele cald.

Specific: Grecia

## Peste la sare

**Timp de preparare:** 2 h

**Ingrediente:**
Peste (de carne alba), sare mare (2 kg)

**Mod de preparare:**

Se curata pestele si se taie capul (pt. ciorba), se spala foarte bine dupa care se usuca foarte bine pina este total svintat. Se foloseste un vas de yena de marimea cantitatii de peste (2-3 pesti, 1-1,5 kg) de preferinta dreptunghiular si innalt de o palma. Se incinge cuptorul la 200-220 de grade, se pune sare (grosime de un deget) pe fundul vasului de yena, deasupra se pune pestele si apoi se acopera pestele cu sare pina la limita vasului. Se lasa in cuptor (45-60 min) pina cind sarea de deasupra se pietrifica. Dupa aceea se scoate, se sparge sarea cu un ciocanel si se scoate pestele pe farfurie in asa fel incat sa aiba cit mai putina sare. Se serveste cu cartofi natur (cu margarina), patrunjel si usturoi tocat marunt presarat din abundenta peste tot.Se serveste cu mujdei sau cu lamiie

Specific: Spania

## Surprise-Shrimps

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
10 buc.creveti de marime medie, 10 felii subtiri de piept de curcan afumat, 2 portocale, 50 ml de sirop de grenadine, 30 gr.seminte snobar, o lingura de miere de albine, 50gr. smantana dulce, un pahar de vin rosu, demi-sec, calit. buna, 30 gr.de migdale macinate, 30 gr de unt, un sfert de tulpina de praz.

**Mod de preparare:**

Se curata crevetii de crusta, si se inlatura intestinul din interiorul crevetelui. Se inveleste fiecare in parte cu cate o felie de piept de curcan, si se fixeaza pe mijloc cu o scobitoare. Se pune in tigaie unt , prazul taiat pestisori, sare, piper,si se prajesc la foc mediu pana se inrosesc. Se dau de o parte. Sosul se prepara astfel:se pun in tigaie unt ,semintele de snobar,migdalele , sare ,piper, vin rosu , siropul de grenadine, smantana ,mierea de albine. Se amesteca omogen pana se leaga sosul.Se taie portocalele in doua, si se aseaza pe farfurie in forma de cerc.Se infig in jumatatile de portocale crevetii in mod uniform. Se aseaza in mijlocul farfuriei un pahar-cupa cu picior  care contine putin sirop de grenadine si se completeza cu apa si se pune o lumanare ornamentala. Se toarna sosul pe piciorul paharului .Se aprinde lumanarea si se serveste .

Specific: Israel

## Ton (macrou) in sos de iaurt picant

**Timp de preparare:** 5 h

**Ingrediente:**
file de ton 6 portii, 250 ml iaurt, 200 ml lapte de cocos, 1/2 lamaie, 10 gr. curry, 10 gr. enibahar pulbere,10 frunze de busuioc, 5 catei de usturoi, 10 gr sare, o lingura de ulei, 5 gr. sofran, o legatura de marar, 25 gr. coniac fin

**Mod de preparare:**

Fileul de peste se usuca bine intr-un prosop sau hirtie de bucatarie.
Uleiul se pune intr-un bol peste care se pune usturoiul bine pisat, mararul taiat foarte marunt si zeama de la lamiie. Se amesteca pina ce compozitia devine omogena, apoi se pun toate celelalte ingrediente si se amesteca in continuare pina face un pic de spuma. Se pun fileurile in aceasta pasta si se lasa la rece circa 5 ore.Se serveste cu multe legume crude, asezate pe platou in jurul pestelui.

Specific: Filipine

# *Conserve si muraturi*

## Dulceata de vinete cu nuci

**Timp de preparare:** 3 h

**Ingrediente:**
1 kg vinete mici (de marimea unui ou), 100 gr. de miez de nuca, sucul de la o lamiie, 800 gr. de zahar, 500 gr. miere, un baton de vanilie, o lingurita piper, ghimbir, nucsoara

**Mod de preparare:**

Se curata frunzulitele verzi din jurul cozii (codita se pastreaza). Se face o taietura in cruce pe fundul vinetelor si se oparesc în apa clocotita 15 min.
Se scot cu o spumiera, se clatesc cu apa rece si se scurg bine.
Se face un sirop din zahar, zeama de lamiie, vanilie si 1/2 l apa. Cind incepe sa fiarba, se rastoarna vinetele si nucile si se lasa la foc mic 30 min.
Se stinge focul si se lasa vinetele în sirop 48 h.
Se pune la foc mic. Cind fierbe, se adauga mierea si mirodeniile. Se fierbe 15 min dupa care se toarna în borcane. Cine are rabdare poate sa umple fiecare vinata cu un miez de nuca.

Specific: Grecia

## Muraturi turcesti

**Timp de preparare:** 2 h

**Ingrediente:**
gogonele verzi, morcovi, telina, ceapa, gogosari, varza alba, conopida, boabe de mustar, boabe de piper, sare, otet, miere de albine

**Mod de preparare:**

Se curata gogonelele de saminta si apoi se taie cubulete mici. Morcovii, ceapa si telina se taie pe lung apoi se taie rondele. Varza se toaca marunt fara a fi frecata cu sare. Conopida se rupe in bucati mai mici. Intr-un vas se fierb impreuna otet (1 kg. la 2kg de apa) cu sare, miere de albine (depinde de cit de dulce vreti sa fie compozitia), boabele de piper, mustar, foile de dafin. Intr-un borcan de 800 gr. se pun in ordine aleatorie toate legumele, taiate in prealabil si varza tocata.
Dupa ce a fiert compozitia mai inainte amintita se toarna peste legumele din borcan sa le oparim putin .Se lasa fara capac pina a doua zi dimineata dupa care se leaga cu celofan(nu stiu daca asa se scrie)si se coboara in pivnita sau la rece pe balcon. Se serveste la orice friptura, in special la cea la tava

Specific: Turcia

## Salata de bame

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
bame, ceapa rosie sau dulce, ardei gras jalapeno, boabe de mustar, cuisoare, piper, coriandru, foi de dafin, catei de usturoi, muguri de capere, miere de albine salbatice, ulei de masline stors la rece, sare de mare, otet de vin din orez, alge marine

**Mod de preparare:**

Bamele intregi, se spala si se scurg. Ceapa si restul se taie julien (pestisori). Se pune la fiert otet (o parte la 2-3 de apa) si condimentele, mierea, etc. Cind clocoteste, se pune la oparit bamele si zarzavatul, 2-3 minute apoi se scoate afara si se pune in borcane, dupa care cu grija turnam otet fierbinte pina se umple borcanul. Se pun imediat capacele si se rastoarna cu fundul in sus, asa le pastram in camara. Ptr. cele cu celofan, trebuie refierte 20 minute la bain-marie (un vas cu apa in care punem borcanele la sterilizat) apoi racite treptat bine invelite in plapuma etc. Se poate consuma dupa minim 7-10 zile de murat.Ca adaos la salate si compozitiile culinare din orice fel de carne. Ca gustare la scobitoare, alaturi de mezeluri.

Ca ornament si acompaniator de bauturi tari...

Specific: Mexic

# *Salate cu carne*

## Piept de pui cu nuci pecan

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
2 piepturi de pui prajite sau facute pe grill, 2 castraveti mici, 1 ceapa rosie, 1 pahar nuci pecan
Sos: 3 linguri sos soia, 1 lingurita radacina ginger razuita, 1 lingurita otet de vin rosu, 1 lingura zahar, 2 linguri ulei arahide, 1 lingura ulei sesam

**Mod de preparare:**

Carnea prajita se taie in fisii subtiri si se pune intr-un bol. Castravetii se spala se taie la capete si apoi se taie ca si chibriturile (joulien). Se adauga la carne. Nucile se rup in bucati destul de mari si se adauga la carne si castraveti. Ingredientele sosului se amesteca se toarna peste carne. Se amesteca bine totul si se da la frigider.Se serveste rece. Se poate servi pe o frunza de salata verde si peste, se poate presara patrunjel verde sau frunze de coriander proaspat.

Specific: Israel

## Pui adobo

**Timp de preparare:** 45 min

**Ingrediente:**
4 file-uri piept pui ( aprox 150 gr bucata, dezosate si fara piele, 1/2 cana sos de soia, 1/2 cana otet de vin, 1 cana apa, 10 catei de usturoi sau 5 lingurite de praf de usturoi

**Mod de preparare:**

Se da in clocot soia cu otetul, apa si usturoiul zdrobit sau praful de usturoi. Se adauga carnea de pui si se fiebe la foc mic 30-40 minute. Se serveste cu orez fiert la abur si legume

Specific: Filipine

## Pui cerchez

**Timp de preparare:** 50 min

**Ingrediente:**
1 pui, 3 catei de usturoi, 250 gr nuca, ½ piine veche, 1 cescuta ulei de masline, 1 virf de piper rosu (boia iute)

**Mod de preparare:**

Se alege un pui mediu, se curata, se spala si se fierbe o jumatate de ora. Se scoate si se lasa sa se raceasca. Miezul de piine veche, trei sferturi din nuca si usturoiul se sfarima cu blenderul si se amesteca cu 2 pahare din apa in care a fiert puiul (racita in prealabil). Se mai amesteca 2 ture cu blenderul. Puiul racit se curata de piele si de oase si carnea se desface in fisii nu prea marunte. Fisiile de carne se combina cu amestecul din blender. (Daca amestecul iese prea gros se mai poate adauga 1/2 pahar din supa de pui). Se asaza in tava de servit si pe deasupra se presara restul de nuca maruntita (nu pisata). In uleiul de masline incins usor se amesteca boiaua iute si se toarna uniform peste amestec. Cu muchia furculitei se fac santulete.

Specific: Turcia

# *Salate cu peste*

## Salata de ton

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
2 conserve ton bucati, 4 oua fierte, 2 grapfruit mari, sare, 1 galbenus ulei, si o lingura mustar pentru maioneza

**Mod de preparare:**

Se prepara o maioneza din galbenus, ulei si mustar. Se adauga ouale fierte tocate marunt, tonul scurs de ulei (sa fie ton bucati, nu maruntit) si grapfruiturile curatate si maruntite. Se amesteca bine.

Specific: Caraibe

# *Salate de legume*

## Geagic (Salata turceasca)

**Timp de preparare:** 5 min

**Ingrediente:**
2-3 catei usturoi,  1 l iaurt, 3 castraveciori verzi, o legatura de marar

**Mod de preparare:**

Se piseaza usturoiul, se curata partial castravetii si apoi se rad pe o razatoare mare sau se fac cubulete foarte mici. Mararul se toaca fin. Se adauga iaurtul si sarea, dupa care se amesteca toate ingredintele.Se serveste la mancarurile grase, in special de berbec.

Specific: Turcia

## Salata chinezeasca

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
1/2 varza, 3 morcovi, 2 castraveti, 5-6 catei usturoi, 3 linguri zahar, otet dupa gust, ardei rosu iute sau praf de chili (1/2 lingurita), piper

**Mod de preparare:**

Se taie varza fideluta, morcovii si castravetii se dau pe razatoarea mare, usturoiul de toaca marunt (in nici un caz nu se zdrobeste in presa). Separat se prepara o marinata din otet (cca 1/2 pahar), zahar si praf de chili sau ardei rosu iute taiat feliute subtiri. Se amesteca bine pina cind se dizolva zaharul. Se toarna peste legume si se pune piper dupa gust. Nu se foloseste deloc sare, intrucit ii schimba total gustul.Se poate servi dupa cca 1 h, dar este si mai buna a doua zi, dupa ce legumele au absorbit otetul. Are un gust dulce-acrisor, picant.

Specific: China

## Salata cu tofu

**Ingrediente:**
100 g tofu 1 salata verde 1 rosie 1 castravete.

**Mod de preparare:**

Se prepara ca o salata obijnuita (salata rosii si castravete), se adauga ulei si otet (sau lamaie pentru mai multa aroma) iar deasupra cand salata este gata se pune tofu taiat cubulete

Specific: Japonia

## Salata de avocado

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
2 buc avocado, o rosie, o salata mica, sare si piper, 100 gr fasole fiarta, 100 gr branza data prin razatoare, smantana, 2 oua fierte tari, un castravete mediu, o muratura, 2 lingurite suc de lamaie, 2 lingurite nuci tocate, condimente diverse

**Mod de preparare:**

Se spala salata si se lasa in frigider, intr-un vas cu capac. Se spala castravetele, se taie felii si se presara cu sare si piper. Se curata avocado de coaja si se taie in doua, longitudinal. Se acopera cu zeama de lamaie. Se acopera cu un capac. Se amesteca muratura taiata marunt cu branza, cu fasolea si condimente. Cu aceasta umplutura se umplu bucatile de avocado. Pe fiecare jumatate de fruct se pune cate o felie de rosie. Se asaza pe pat de frunze de salata. Feliile de castravete se asaza pe felii de oua si se decoreaza frumos platoul cu ele. Se garniseste cu smanatana si cu nuci taiate.

Specific: Caraibe

## Salata de orez cu curry

**Ingrediente:**
1 ceapa, taiata marunt 1 catel de usturoi, pisat 3 1/4 cani de apa 1 1/2 ceasca orez brun cu bobul lung 1 lingura praf de curry 1 varf de lingurita piper alb 2 cesti broccoli, taiat buchetele mici 1 legatura de praz, taiat bucatele 2 rosii mari, taiate cubulete
Sos: 1 lingura de apa 1 lingura sos de soia 1 lingura otet alb de vin.

**Mod de preparare:**

Pune ceapa si usturoiul intr-o cratita, cu 1/4 ceasca de apa. Lasa sa fiarba 5 minute, sau pana cand se inmoaie ceapa, amestecand incet. Adauga apoi orezul, restul de apa, praful de curry si piperul. Amesteca. Cand incepe sa fiarba, redu focul la minim, acopera cu un capac si lasa 45 de minute. Intre timp, fierbe broccoli intr-o cantitate mica de apa, sau in aburi, amestecand ocazional, pana cand se inmoaie putin, nu mai mult de 5 minute. Ia buchetelele de pe foc si pune-le intr-o sita, la scurs. In momentul in care orezul este gata, ia vasul de pe foc si mai lasa 15 minute, fara sa amesteci. Apoi adauga broccoli, prazul si rosiile, amestecand foarte usor. Combina ingredientele pentru sos, toarne-le deasupra si mai amesteca o data.

Specific: India

## Salata de quinoa cu portocale si menta

**Ingrediente:**
3 portocale mari, despartite in felii si taiate in bucatele 1 ceasca morcovi, taiati marunt sau dati prin razatoarea mare 2 cesti cereale fierte – quinoa, hrisca sau altceva 1 1/2 ceasca telina, taiata marunt, sau data prin razatoarea mare 1/4 ceasca dressing de salata fara grasime, cu mustar 3 linguri suc de lamaie, sau in functie de gust 1/4 ceasca menta proaspata, tocata marunt frunze de salata verde, spalate si uscate.

**Mod de preparare:**

Combina toate ingredientele, cu exceptia frunzelor de salata verde, intr-un bol.

Specific: Antile

## Salata de vinete iuti

**Timp de preparare:** 45 min

**Ingrediente:**
2-3 vinete, 2-3 ardei iuti, 3-4 ardei grasi, gogosari, ardei capia,
usturoi, sare, piper, ulei otet

**Mod de preparare:**

Se coc vinetele si ardeii, ca pentru o salata obisnuita de vinete sau salta de ardei copti. Atentie cind se coc ardeii iuti sa nu se arda prea mult, caci sint subtiri in carne. Se curata. Se toc, se toaca usturoiul, se amesteca, se adauga sare, piper, uleiul si otetul. Se amesteca in continuare, se pune la rece.Se serveste ca o tartina, cu salata de rosii

Specific: Israel

## Salata egipteana

**Ingrediente:**
4 castraveti, 1/2 lingurita usturoi pisat sau taiat foarte fin, 1 ceasca iaurt, 1 lingurita marar verde tocat marunt, 3 ridichi taiate marunt.

**Mod de preparare:**

Curatati castravetii. Amestecati usturoiul, iaurtul si mararul, apoi adaugati castravetii taiati fin si ridichile. Amestecati bine. (Cel mai simplu ar fi ca ridichile si castravetii sa fie date pe razatoare.)

Specific: Egipt

## Salata festiva de citrice

**Timp de preparare:** 3 h20 min

**Ingrediente:**
3 fructe de grapefruit curatate, 3 portocale curatate, un varf lingurita sare, un castravete mediu, taiat marunt, seminte de floarea soarelui, 2 buc avocado, taiate felii, 2/3 cana otet, 1/3 cana zahar, o ceapa mica taiata inele

**Mod de preparare:**

Se taie grapefruitul si portocalele deasupra unui castronel, pentru a nu pierde zeama. Intr-un vas mare se amesteca citricele, castravetele, ceapa, feliile de avocado. Peste sucul de la grapefruit si portocala se mai adauga suc de portocale, pana se face o cana. Acesta se amesteca bine cu otet, zahar, sare, un praf de piper. Se toarna peste fructe. Se lasa la marinat in frigider 2-3 ore. Cand se serveste se adauga semintele de floarea soarelui.Se scot fructele din marinata. Se servesc pe un platou decorat cu frunze de salata, cu putin sos de marinata deasupra.

Specific: Caraibe

## Vinagrette

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
3 rosii, 2 ardei, 2 castraveti, telina, 3 catei de usturoi, marar, patrunjel, 5 lingurite de ulei, 10 de otet, sare

**Mod de preparare:**

Se toaca marunt toate ingredientele se pun intr-un castron se adauga uleiul otetul si sarea se amesteca pana incepe sa isi lase o apa. Se da la rece pt. 10 minute.De preferinta cu friptura la gratar.

Specific: Brazilia

# *Salate reci*

## Salata andaluza

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
o ceasca orez, 3 cesti apa, 1/2 lingurita  de vegeta, o rosie mare, un ardei verde, o ceapa, 5-10 catei usturoi(depinde cat sunt de mari), ulei, piper, sare, suc de lamaie

**Mod de preparare:**

Se fierbe orezul in apa cu vegeta; e important sa nu se amestece, ca sa nu se terciuiasca orezul; se taie rosiile si ardeiul in bucatele mici iar ceapa solzisori fini si se amesteca cu sare ulei si sucul de lamaie dupa gust. Se taie in felii foarte fine usturoiul si se amesteca cu orezul rece. Se lasa amesteca apoi toate ingredientele si se lasa la rece un sfert de ora.trebuie consumata in cateva ore , pentru ca altfel se acreste

Specific: Spania

## Salata de orez pentru post

**Timp de preparare:** 10 min

**Ingrediente:**
O ceasca de orez fiert in apa cu sare, o rosie taiata cuburi, un castravete mare taiat cuburi, doi ardei grasi de diferite culori taiati ca chibritele, masline negre si verzi, bucati de sparanghel din conserva, otet (sau lamaie), ulei de masline, patrunjel tocat

**Mod de preparare:**

Orezul fiert se pune la racit in frigider. Intre timp se taie toate legumele, se prepara sosul de salata si se amesteca toate si se sasoneaza dupa gust cu piper. Cand s-a racit si a patruns gustul de la ingrediente in orez, se pastreaza in frigider si se mananca rece. Ca salata de vara, i se adauga sardele cu tot cu uleiul din conserva, ansoa sau peste afumat.Se serveste ca cina in zilele de vara sau ca felul intai la pranz

Specific: Mexic

## Salata mexicana

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**

300 gr. mazare fiarta, 200 gr. porumb fiert, 200 gr. fasole rosie fiarta, ton in ulei - 3 conserve de 100 gr., maioneza, o lamiie, sare, piper, chipsuri de cartofi cu sare, 2 oua fierte, 12 buc. masline verzi cu anchoa

**Mod de preparare:**

Se scurg foarte bine legumele fierte si tonul si se amesteca intr-un caston adinc. Se adauga maioneza, suc de lamiie, sare si piper dupa gust.
Se acopera cu maioneza si se orneaza cu chipsuri de jur imprejur, cu ouale taiate in 4 si cu maslinele in mijloc.Se serveste cu vin alb foarte rece

Specific: Mexic

## Salata racoroasa cu cus-cus

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
500 g cus-cus, 3-4 rosii, 2-3 castraveciori, 2 ardei, 2 cepe mici/1 mare, 100 g stafide, menta proaspata, sare, piper

**Mod de preparare:**

Se pun stafidele intr-o cana cu apa sa se umfle. Se fierbe cus-cus-ul si se lasa sa se raceasca. Se taie cubuletele mici rosiile, ardeiul, cepa si castravetii. Se amesteca cu cus-cusul, stafidele, menta, sarea si piperul si se tine la figider.Se serveste rece

Specific: Turcia

## Tzatziki

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
1/2 kg. castraveti proaspeti, 3 cutii iaurt  de 500 grame, 50 gr. nuci, usturoi, marar, sare, ulei

**Mod de preparare:**

Se scurge iaurtul in tifon. Se taie castravetii cubulete mici, se toaca nucile cu cutitul, se toaca mararul, se preseaza usturoiul. Se amesteca toate ingredientele, se adauga putin ulei si sare dupa gust.Se serveste dupa 1 - 2 ore

Specific: Grecia

# *Sandviciuri*

## Humus

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
300 gr. naut, sare, piper, putin patrujel, o lingura ulei masline

**Mod de preparare:**

Se pun boabele de naut la inmuiat, ca si cele de fasole. Apoi se pun la fiert, circa 30 minute (se incearca cu furculita daca sint gata). Apoi se scurg de apa, din care se lasa cam 1/2 pahar deoparte si se paseaza sau se sfarima cu o furculita, bine de tot. Se adauga sare, piper si ulei dupa gust, si se adauga zeama, ca sa agunga compozitia ca o pasta. Baghete taiate felioare se ung cu aceasta pasta.Se poate servi cu rosii, ardei, castraveti, si cu cartofi prajiti

Specific: Israel

## Salata de linte rosie

**Timp de preparare:** 2 h

**Ingrediente:**
200 gr.linte (nu verde), ulei, sare sau vegeta, condimente(maghiran sau oregano)

**Mod de preparare:**

Lintea se fierbe cu apa putina cu sare sau vegeta. Cind s-a facut ca o pasta, se ia de pe foc si incepe sa se frece cu ulei, apoi se condimenteaza dupa gust.Se serveste pe piine

Specific: India

# *Sosuri*

## Ajoli

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
un ou, 2 catei usturoi, un virf de cutit de sare, 1-2 lingurite otet de vin rosu, 1-2 cesti ulei de floarea soarelui

**Mod de preparare:**

Se pun oul, usturoiul si sarea la robot si se amesteca pina cind amestecul devine cremos. Se adauga uleiul ca la maioneza. La sfirsit se adauga otetul si se mai amesteca pentru citeva secunde.Se serveste cu hamburger, salata de cartofi, friptura, cartofi prajiti

Specific: Spania

## Guacamole

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
4 rosii potrivite, 4 avocado, 1 ceapa mica, 2 catei de usturoi, o legatura cilantro sau coriandru, zeama de la o lamaie, 2 ardei iuti, chips tortilla pentru servire

**Mod de preparare:**

Rosiile se cresteaza in forma de cruce, se aseaza intr-un vas de sticla, se toarna peste ele apa fierbinte si se lasa pentru 3 minute. Se scot si se pun in apa rece ca gheata iar cand coaja incepe sa se desprinda se scurge apa. Se indeparteaza coaja rosiilor dupa care cu o lingurita se scot samburii. Se taie in cubulete mici. Avocado se taie in 2 si cu o lingurita, se scot samburii, se scobesc si coaja se arunca. Se freaca pana devine ca o pasta sau se poate introduce intr-un blender pana devine totul ca o simpla pasta. Se adauga zeama de lamaie si se amesteca bine. Dupa aceea adaugam ceapa taiata foarte marunt si fin, usturoiul zdrobit si coriandru. Se amesteca totul foarte bine, adaugam ardeiul iute taiat foarte marunt si fin continuam amestecarea dupa care adaugam rosiile. Se amesteca si se da la frigider 1 ora.Cu tortilla chips

Specific: Mexic

## Humus israelian

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**

1 cana thina, 2 cutii mici de naut pasat sau una mare, 4 catei usuroi pisati, 4 linguri suc de lamaie, 2 linguri ulei de masline, patrunjel pt. ornat

**Mod de preparare:**

Se amesteca toate ingredientele si se da la rece.Se serveste la fripturi, cu shaworma sau falafel.

Specific: Israel

## Sos chinezesc

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
6 linguri ulei, 2 linguri faina, 2 linguri mustar, pasta de rosii, 3 linguri zahar, supa, sare, piper, o crenguta busuioc, o crenguta cimbru

**Mod de preparare:**

Se face un rintas din ulei si faina, care se stinge cu o ceasca de supa. Se adauga mustarul si bulionul, amestecind mereu si zaharul, care s-a ars intr-o tigaita separata. Sa nu se uite sarea, piperul, busuiocul si cimbrul. Se mai toarna supa, pina ce sosul capata consistenta unei smintini. Se lasa sa dea citeva clocote.Acest sos are un gust asemanator cu sosul de soia chinezesc, care se serveste ca garnitura la aproape orice fel de mincare.

Specific: China

## Sos curry de baza

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
3 linguri ulei, 1 ceapa tocata, 4 catei usturoi (optional), 4 cm radacina de ghimbir sau 1 lingurita cu virf de pudra de ghimbir, 1/2 lingurita de cardamon pisat (optional), 1/2 ardei iute curatat de seminte si de vine, 1/2 lingurita pudra de curcuma, 1/2 lingurita pudra de comino, 1/2 lingurita pudra de coriandru,  5 linguri piure gros de rosii

**Mod de preparare:**

Se pune o craticioara cu fundul gros pe foc mic, cu uleiul, se adauga ceapa si usturoiul. Cînd ceapa devine sticloasasa, se scade focul la minim, se adauga ardeiul iute tocat, ghimbirul ras (sau pudra de ghimbir) si restul de mirodenii. Se amesteca bine, se adauga piureul de rosii si 3-4 linguri de apa.
Se amesteca din nou si se continua fierberea la foc minim 30-40 min., amestecind din timp in timp. La nevoie se mai adauga cite un pic de apa. Sosul nu trebuie sa se arda, altfel gustul devine neplacut.Acest sos se poate pastra la frigider timp de citeva zile, bine acoperit cu film plastic

Pentru utilizarea cea mai simpla : se taie carne de pui in cuburi mari, se rumenesc pe toate partile in putin ulei, se scade focul la minim, se adauga sosul, se lasa sa fiarba 20 min. Se serveste cu orez basmati fiert.

Specific: India

## Sos de pui cu oregano

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
1 kg piept de pui, 1 praz, 1 ardei gras, 2 rosii, 6-7 linguri ulei de masline sau margarina, sare, oregano sau menta, 50 grame cascaval, 2-3 fire de patrunjel

**Mod de preparare:**

Pieptul de pui se taie in bucati nu prea mici si se undeste in uleiul de masline cca 10 min. Se pun, pe rand, prazul taiat pestisor, ardeiul taiat felii, rosiile decojite si tocate marunt, sarea si oregano dupa gust si 200 ml apa. Se acopera si se tine pe foc potrivit 15 min. Se rade cascavalul si se mai lasa la foc mic inca 5 min. La sfarsit se adauga patrunjelul tocat marunt.Se servesc cu cartofi natur.

Specific: Grecia

## Sos Feta

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
125 grame brinza Feta (care dupa cum se stie este foarte cremoasa), 4-5 linguri iaurt (dupa preferinte se poate pune mai mult sau mai putin iaurt, in functie de care sosul va iesi mai gros sau mai subtire), 1 lingura ulei de masline, 1 catel de usturoi, 1 lingurita zeama de lamaie, piper (optional), menta (optional)

**Mod de preparare:**

Intr-un castronel de supa se pune brinza Feta maruntita, catelul de usturoi taiat feliute, si celelate ingrediente. Intr-o prima faza se marunteste totul cu furculita. In faza a doua, se baga mixerul, ca sa se faca crema. Frunzele de menta proaspete se adauga la sfirsit (optional, ca si piperul de altfel). Nu se pune sare, deoarece de regula brinza Feta este suficient de sarata.Merge cu cartofi prajiti sau fierti, dar si cu fripturi. Chiar si peste unele salate.

Specific: Grecia

# *Supe de carne*

## Egg drop soup

**Timp de preparare:** 10 min

**Ingrediente:**
Supa de pui (strecurata), citeva frunze de loboda sau salata verde, cite 1 ou de fiecare persoana, verdeata tocata, sare, piper

**Mod de preparare:**

Intr-o oala de supa se pune la fiert supa de pui strecurata. Intre timp se spala si se rup putin frunzele de salata (sau loboda). Cind supa fierbe, se adauga frunzele in ea si se lasa pina da din nou in clocot. Se sparge cite un ou in supa clocotind. Se ia de o parte. Se adauga sare, piper si verdeata tocata. Se serveste calda.Se poate servi cu crutoane sau paine prajita data cu usturoi.

Specific: China

## Kishk

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
3 catei de usturoi taiati marunt, 3 linguri faina, 3 cepe medii tocate, 1l supa de pasare, 450g iaurt gros, 50g unt, 2 linguri ulei (pt. prajit ceapa)

**Mod de preparare:**

Se prajeste ceapa intr-o tigaie mica in ulei pana devine usor maronie. Separat, intr-o oala se prajeste usturoiul la foc mic in unt (sa nu se maroneasca), se adauga faina si se amesteca. Se adauga iaurtul cate 1-2 linguri o data si se amesteca, se creste focul, se adauga putin cate putin din supa de pasare si ceapa prajita. Se fierbe cca 5 min amestecand din cand in cand, se sareaza si se pipereaza dupa gust, se mai fierbe pentru 5 min (se adauga apa daca devine prea groasa). Se ia de pe foc, se lasa sa "stea" 5 min si se serveste. Pofta buna!

Specific: Egipt

## Supa cu cus cus

**Timp de preparare:** 5 min

**Ingrediente:**
paste cus-cus, 2 l supa de pui sau vita, 1 lingura de unt, sare, piper

**Mod de preparare:**

Se topeste untul intr-o oala, se adauga cus-cus, si se amesteca pina se inrosesc usor. Se adauga supa fierbinte si se lasa sa fiarba 15 minute la foc potrivit. Se mai lasa 10 minute, acoperita cu un capac. Se sareaza si se pipereaza dupa gust.Se serveste in cesti de supa, fierbinte

Specific: Egipt

## Supa cu lapte de cocos si pui

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
800 ml lapte de cocos, 450 ml supa de pui, 400 g piept de pui, 200 g ciuperci proaspete, 3 tulpini de lemongrass, 1 bucata ghimbir 5 cm, 100 g porumb conserva, 4 linguri zeama de lamaie, 3 linguri sos peste (fish sauce), 2 ardei iuti, piper

**Mod de preparare:**

Se amesteca supa de pui cu laptele de cocos, se da in clocot, apoi se da focul la mic. Se curata lemongrassul si ghimbirul. Lemongrassul se striveste putin, iar ghimbirul se taie felii. Se pun in supa si se fierb la foc mic 10 min. Se strecoara supa. Se curata si se taie ciupercile felii. Pieptul de pui se taie fasii, porumbul se taie in doua. Se pun in supa strecurata si se mai lasa la fiert 10 min pana sunt gata. Se adauga sosul de peste si se mai fierbe 1 min. Se i-a de pe foc si se pune zeama de lamaie.Se serveste fierbinte. Optional se pot pune cateva frunze de lamaie verde rupte in doua

Specific: China

## Supa de sepie (calamar)

**Timp de preparare**: 30 minute

Ingrediente:
300 gr.sepie (calamar)de 10-15 cm.lungime, 1,2 litri de apa, 2 linguri de susan, 100 gr.orez cu bobul lung, 1/2 ardei gras rosu, 1/2 ardei gras verde, 2 linguri ulei, sare,piper

**Mod de preparare:**

Sepiile se spala in mai multe ape si se curata.Se indeparteaza capul,pastrand numai tentaculele si abdomenul.,tentaculele se taie rondele iar abdomenul se taie inele.O sepie se pastreaza intreaga.Se pune uleiul intr-un castron si se infierbanta.Se adauga ardeiul gras taiat in fasii.Se soteaza 2-3 minute.Apa se pune la fiert.Cand clocoteste se adauga sepiile.Se fierb la foc viu 10 minute.Se adauga legumele si se mai da un clocot.se adauga sare si piper.Separat pregatim orezul.Se alege si se spala in mai multe ape.se pune la fiert impreuna cu putina sare,1/2 lingurita de zahar si 1 lingurita de otet.Se fierbe 8 minute,se acopera si se mai lasa la cald inca 20 minute.Se lasa sa se raceasca.Supa se serveste la masa intr-un bol de sticla,in care

am adaugat sepia intreaga.In fiecare bol sau farfurie,se adauga cate o lingura de orez si se presara cu seminte de susan.

Specific: Japonia

# *Supe de legume*

## Ajo blanco (Gazpacho alb)

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
200 gr. simburi de migdale crude, 150-200 gr. piine (de cu o zi inainte), 2 catei de usturoi mari, 1 paharel ulei de masline, 1 lingurita otet de vin alb, 1 l apa rece, sare, patrunjel (pentru ornat), crutoane de piine prajita, struguri albi fara coaja, stafide, mere verzi taiate bucati sau pepene galben taiat cubulete

**Mod de preparare:**

Migdalele se pun in apa clocotita 2 minute, se scot si apoi se curata de coaja. Piinea de tara (piine normala, nu bagheta) se tine in apa rece la inmuiat citeva minute.
Se pun in mixer: miezul de piine un pic scurs de apa, cateii de usturoi curatati, migdalele curatate, uleiul de masline, sarea si otetul si se ameseca bine de tot. Daca nu se trec prin mixer, se zdrobesc cateii de usturoi si migdalele cu zdrobitorul de lemn si se amesteca incet cu uleiul, piinea, sarea si otetul. Compozitia rezultata trebuie sa fie ca o maioneza de groasa. Se adauga apoi incet-incet apa rece (pina la consistenta unei supe-creme) si se da la rece pina se serveste.Se serveste rece cu patrunjel tocat si crutoane de piine prajita. Se acompaniaza neaparat de unul din fructele urmatoare: struguri albi curatati de coaja si seminte, stafide, pepene galben taiat cubulete sau mere verzi taiate cubulete.

Specific: Spania

## Supa de ceapa cu croutons

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
12-16 cepe mari, ceva ulei de masline, 8 felii paine toast, unt, 2 linguri zahar, cas ras, supa de legume, sare, piper, oregano

**Mod de preparare:**

Se taie cepele in jumatate, apoi in inele. Uleiul se pune intr-o oala mare si se infierbanta. Se pun cepele, ceva unt, zaharul si se amesteca pana s-au inmuita cepele.
Supa de legume se infierbanta, se toarna peste cepe atat cat sa le acopere si se sareaza si pipereaza si se pune oregano dupa gust. Se lasa sa fiarba mai departe. Se incalzeste cuptorul la foc marisor (180 grade).

Specific: Antile

## Supa de porumb

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
o conserva de porumb, 2 rosii, o ceapa, 500 ml supa de legume, piper, sare, ulei, crutoane

**Mod de preparare:**

Jumatate din cantitatea de porumb se face piure.
Rosiile se oparesc si se taie bucatele. Ceapa se toaca si se caleste citeva minute impreuna cu rosiile oparite bucatele. Se adauga cealalta jumatate din cantitatea de porumb boabe, supa de legume si piureul de porumb. Se lasa sa dea un clocot, se condimenteaza cu sare si piper.Se serveste cu crutoane calite in unt

Specific: Mexic

## Supa de rosii turceasca

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
1 lingura ulei, 1 lingura faina, 1 l suc de rosii, 250 ml lapte, 1 lingurita busuioc uscat (sau o lingura busuioc proaspat, tocat), 1 lingurita oregano uscat ( sau o lingura oregan proaspat, tocat), sare si piper

**Mod de preparare:**

Se incinge uleiul in oala, se adauga faina si se rumeneste un pic. Se toarna sucul de rosii, se da in clocot. Se adauga sarea, piperul, oregano si busuiocul, se da focul incet si se adauga laptele. Se lasa la foc mic inca 5 minute.Cu cascaval ras sau cu o lingura iaurt sau smantana

Specific: Turcia

## Supa de usturoi

**Ingrediente:**
6 felii mari de paine cu drojdie (paine taraneasca), 8 catei mari de usturoi, 75 gr. grasime de gasca sau unt, 150 gr. cascaval sarat ras, 3 oua, 2 fire de salvie, 1 ramurica de cimbru, 1 foaie de dafin, 1 lingura de otet de vin, sare, piper.

**Mod de preparare:**

Curatati si zdrobiti cateii de usturoi. Caliti-i 2 minute in untura de gasca sau unt. Varsati deasupra 2 litri de apa clocotita. Faceti un buchet garni din cimbru si foaia de dafin. Sarati si piperati. Lasati sa fiarba totul pe foc mic, 30 de minute. Cand luati supa, scoateti foaia de dafin si cimbrul.

Taiati painea in felii. Repartizati-le in farfurii adanci. Presarati-le cu cascaval ras.
Separati albusurile de galbenusuri. Bateti usor albusurile cu furculita. Varsati-le in supa fierbinte amestecand, astfel ca oul sa formeze filamente. Amestecati galbenusurile cu o lingura de supa si cu otetul. Turnati putin cate putin supa peste ele, pana se obtine un lichid pe care il turnati inapoi in oala. Gustati de sare si de piper. Serviti supa peste painea cu branza din farfurii, presarand deasupra frunzele de salvie maruntite. Serviti imediat.

Specific: Turcia

# *Salate de fructe*

## Banane in aluat

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
2 banane mari, suc de lamaie, ulei, zahar, aluat facut din: 60 grame faina, un ou, un varf de lingurita sare, 1/4 cana lapte, un sfert de lingurita praf de copt

**Mod de preparare:**

Aluatul: Se pun intr-un castronel faina, praful de copt si sarea. In mijloc se pune oul care se amesteca cu faina. Se adauga laptele treptat, pana cand aluatul devine are o consistenta relativ moale, se mai amesteca cinci minute si se da deoparte.
Bananele se curata si se taie felii pe diagonala groase. Se trec prin aluat si se prajesc in ulei incins pana devin aurii. Se scurg de grasime si se stropesc cu lamaie. Se trec apoi prin zahar.

Specific: Caraibe

## Fructe prajite

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
doua banane, un mar, doua felii de ananas, 80 gr faina, 6 linguri de apa, o lingurita praf de copt, un varf de cutit de sare, o lingura de zahar, ulei si miere

**Mod de preparare:**

Se curata fructele de coaja, bananele se taie rondele, merele fasiute, ananasul sferturi. Se prepara un aluat mai moale din faina, apa, praf de copt, sare si zahar. Fructele se dau prin compozitie si se prajesc pana capata culoare aurie.Se servesc cu zahar caramel sau miere

Specific: China

## Kabak Tatlisi

**Timp de preparare:** 6 h

**Ingrediente:**
un dovleac de 1,5 kg, 500 gr zahar, 100 gr nuci

**Mod de preparare:**

Se taie dovleacul in sferturi si se curata de simburi. Se taie bucati si se pun intr-un vas. Se presara cu zahar si se acopera cu un capac. Se lasa 4-5 ore, pina lasa zeama. Se pune apoi vasul la cuptor, acoperit, timp de o ora. Dupa ce se raceste se scoate pe platou si se presara cu nuci maruntite.

Specific: Turcia

# *Cafele si ceaiuri*

## Cafea la nisip

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
zahar, cafea

**Mod de preparare:**

Intr-un flingean (vas din cupru de marimea unui lighean) se infierbanta bine aprox. 2-3 kg nisip. In el se asaza ibricul de cupru care este dimensionat pentrut maxim 2 cafele. Cand apa ajunge aproape de fierbere se adauga un strop de zahar (ad libitum) si cafea din belsug (pana ce lingurita sta dreapta).
La primele semne de clocot se misca ibricul necontenit prin nisip. Dupa simt se hotaraste cand cafeaua este gata.Cu narghilea si alte buataturi orientale (baclavale, halvale, rahaturi s.a.)

Specific: Turcia

# *Cocteiluri si lichioruri*

## Margarita

**Timp de preparare:** 5 min

**Ingrediente:**
o jumate de lamaie, 20 ml tequila, 10 ml curacao, 20 ml suc de lamiie, un cub de gheata, sare

**Mod de preparare:**

Paharul de coktail se unge cu jumatatea de lamiie si apoi se presara sare pe marginea inca umeda a paharului. Se toarna tequila, lichiorul curacao si sucul de lamaie si se amesteca. La sfirsit se adauga cubul de gheata.Se poate servi cu masline

Specific: Mexic

## Sangria

**Timp de preparare:** 10 min

**Ingrediente:**
2 l vin rosu (de Rioja sau orice vin rosu dulce si aromat), 7-8 linguri zahar, 3 lamii, 4 portocale, 2 piersici, 2 pere, o ramura scortisoara, 1/4 l apa minerala, 50 ml brandy (sau cognac)

**Mod de preparare:**

Vinul rece se pune intr-un recipient (carafa mare de sticla). Se adauga zaharul, lamiile si portocalele taiate felii, scortisoara, piersicile si perele curatate de coaja si taiate bucati mari. Cine doreste, poate pune si brandy sau cognac. Se amesteca si se da la frigider sa se raceasca bine.Se pune apa minerala inainte de servire si se serveste in pahare mari de vin, cu gheata in ele.

Specific: Spania

# *Dulciuri diverse*

## Baclava cu mere

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:** 0,5 kg nuci, doua linguri zahar, trei linguri miere, 50 g vodca, 1,5 kg mere, 100 g stafide, sase linguri zahar, 50 g coniac,100 g margarina, o lingura faina, un pachet de foi de placinta din comert

**Mod de preparare:**

Se rad merele, se adauga zaharul si stafidele, se calesc la foc mic. La sfârsit se pune coniacul.
Se prajesc usor nucile, se piseaza, se amesteca cu zaharul, mierea, vodca.
Se unge tava cu margarina topita, se tapeteaza cu faina. Pachetul de foi se împarte la trei. Se pune în tava prima parte, ungând fiecare foaie în parte cu margarina topita, apoi se toarna merele calite. Se pune al doilea strat de foi de placinta unse cu margarina, apoi se întinde uniform amestecul de nuci cu miere. Se pune ultimul strat de foi unse cu margarina. Cu un cutit ascutit, se taie placinta în portii potrivite.
Se da la cuptor, la foc mediu, timp de 30 min. Când este gata se pudreaza cu zahar.

În merele calite, dupa gust, se mai pot pune o lingurita de cacao, un pliculet de zahar vanilat, câteva smochine uscate tocate marunt.
Functioneaza si ca reteta de post.

Specific: Turcia

## Biscuiti cu alune

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
10 cescute faina, 1 pachet margarina, 2 linguri zahar pudra, 50 gr alune sau nuci, zbrobite (nu foarte marunt), zahar pudra petru presarat

**Mod de preparare:**

Margarina se topeste in baie de aburi ( pe o farfurie asezata deasupra unei oale in care fierbe apa). Se amesteca faina cu zaharul si margarina topita. Se adauga alunele sau nucile si se face un aluat. Se iau bucatele cat o nuca, se modeleaza cu mana in forma dorita si se asaza in tava care merge la cuptor ( sau pe hartia de copt). Biscuiteii se coc 30 minute la 150 grade. Dupa ce s-au copt, se lasa sa se raceasca si se pudreaza cu zahar.

Specific: Turcia

## Gogosi grecesti

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
2 cani apa, 1/2 cana unt, putina sare, o cana faina, 3 oua, ulei pentru prajit, miere, scortisoara

**Mod de preparare:**

Se pune la foc apa cu untul si sarea. Cind incepe sa fiarba, se pune faina incet si se amesteca incontinu, pina se ingroasa. Se da la o parte, se lasa citeva minute sa se raceasca, dupa care se adauga ouale, unul cite unul, mestecind incontinu.

Intr-o tigaie se incinge uleiul si se incepe sa se puna cite o lingura plina din compozitie la prajit. Se prajesc uniform la temperatura normala-medie-pina se fac aurii-maronii. Se scot, se asaza pe platou, se pune miere deasupra si scortisoara.Se servesc calde sau reci

Specific: Grecia

## Lamai caramel cu susan

**Timp de preparare:** 45-50min

**Ingrediente:**
pentru o portie: o lamaie,zahar 100gr,susan 150gr,faina 500gr,drojdie uscata 50gr,bicarbonat de sodiu o jumatate de lingurita,sare un varf de lingurita ras,

**Mod de preparare:**
Lamaia se spala se curata de coaja se taie in 4 bucati egale.Se face un sos bechamel din faina; drojdie; sare; bicarbonat; (a se face putin mai gros ca aluatul de clatite). Bucatile de lamaie se dau prin sosul bechamel(a se avea in vedere ca lamaia sa fie complet acoperita in acel sos) si se prajeste in baie de ulei incins(uleiul trebuie sa fie foarte bine incins inainte).Dupa rumenire se scot intr-o sita.

Caramelul: in tigaie se pun doua linguri de ulei si se adauga 100 de grame de zahar.Se invarte continuu pana ce zaharul ajunge la o culoare aurie.Apoi cuburile de lamie prajite in orealabil se adauga in tigaie peste zaharul caramelizat (in momentul adaugarii cuburilor de lamaie tigaia se retrage de pe foc).Se amesteca f repede cu zaharul caramelizat si imediat se adaauga susanul (amestecandu-se continuu).Dupa ce cuburile de lamaie s-au acoperit de caramel si susan se intind pe o tavita de inox si se lasa la racit (pana se intareste caramelul)Se servesc la o bautura usor alcoolizata.

Specific: China

## Prajitura braziliana Beijinho

**Timp de preparare:** 15 min

**Ingrediente:**
400 g lapte condensat, 2 linguri margarina, 150 g de cocos, razuit fin

**Mod de preparare:**

Intr-o oala se pune laptele si margarina se da la foc mic. Cand s-a topit margarina se adauga cocosul mestecand in continu pana cand incepe sa se desprinda de pe oala. Se da la racit. Dupa ce sa racit se fac bilute si se dau prin cocos.Se pot servi in mici forme de hartie. Se poate manca in acel moment s-au in maxim 5 zile.

Specific: Brazilia

## Salam de biscuiti cu cafea

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
900 gr.lapte,1 kg. biscuiti normali, un pachet de margarina, 11 linguri cu varf zahar, 5 linguri cu varf cacao, 2-3 linguri cafea, 3 sticlute esenta rom, 700-800 gr. rahat

**Mod de preparare:**

Se rup biscuitii si se taie rahatul intr-un vas mai mare. Separat, se fierbe laptele, se adauga margarina si zaharul la foc mic pana se topesc. Se da vasul de pe foc si se adauga cacaua si cafeaua si se amesteca pana nu mai raman cocolosi eventual cu un tel. Se mai da intr-un clocot si se adauga esenta de rom. Se toarna peste biscuiti si rahat stafide) si se amesteca pana ce se omogenizeaza. Pentru aceasta compozitie aveti nevoie de 3 foi de ciolofan. Compozitia se imparte din ochi in 3 si se ruleaza ca un salam.Se taie felii

Specific: Rusia

## Sufleu japonez

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
200 gr unt, 100 gr ciocolata sau cacao, 200 gr zahar pudra, 1 lingura faina, 4 oua, unt si faina pentru forma; Sos de vanilie: 2 pahare lapte, 3 galbenusuri, 100g zahar, 1 lingura faina, 1/2 baton vanilie

**Mod de preparare:**

Se freaca untul cu zaharul ca o crema si cu galbenusurile adaugate, unul cite unul. Se adauga apoi ciocolata sau cacao, faina, iar dupa ce se amesteca, si albusurile batute spuma. Compozitia se toarna intr-o forma speciala cu capac, ermetic inchisa(forma se unge cu unt si

se presara cu faina). Aceasta forma se introduce intr-un vas cu apa clocotita si se lasa pe foc la fiert 30 minute. Sosul se face astfel: se pune la fiert laptele cu vanilia; cind incepe sa fiarba se acopera si se ia de pe foc. Se freaca ouale cu zaharul si faina si se toarna laptele treptat, amestecind mereu. Fara sa se inceteze amestecarea, se pune din nou la foc pina incepe sa se ingroase sosul si sa dea un clocot. Se da la o parte si se amesteca pina ce se raceste  Sufleul se serveste fie simplu sau cu sos de vanilie.

Specific: Japonia

# *Spume si creme dulci*

## Crema de castane

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
Crema: 1 kg castane, lapte (in care se fierb castanele), 200 gr margarina fara sare, 1 pahar zahar (200-250 ml), 1 plic zahar vanilat, 1 lingurita Nescafe, rom (1 cm intr-un pahar)
Glazura: (la 1 kg crema) 100 gr ciocolata topita, 2 linguri zahar, 2-3 linguri apa, 1 lingurita margarina

**Mod de preparare:**

Se curata castanele de coaja si se prajesc putin intr-o tava de teflon cu capac. In timpul prajitului se intorc de pe o parte pe alta. Se scot apoi si, cit sint fierbinti, se pun intr-un prosop si se freaca sa se dea jos pielita subtire ramasa. Se pun la fiert in lapte, cit sa le acopere, timp de vreo 45 de minute. Se lasa sa se raceasca in lapte, dupa care se scot si se dau prin masina de tocat cu gauri mici.Se serveste rece, cu frisca batuta si cu ciocolata rasa. Se poate pastra in congelator.

Specific: Spania

## Mousse au chocolat

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
700 gr. ciocolata, 2 oua, 2 plicuri zahar vanilat, 200 gr smintina, un paharel de coniac sau lichior, alune simple

Mod de preparare:

Se topeste ciocolata pe baie de aburi, galbenusurile se amesteca cu zaharul vanilat si cu smintina, albusurile se bat spuma si se adauga la galbenusurile amestecate impreuna cu ciocolata topita si cu coniacul. Se amesteca bine si se lasa la frigider 4 ore.La servire, se pun deasupra alunele bine prajite

Specific: Grecia

## Sarlota de ciocolata cu nuca

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
200 gr. zahar pudra, 200 gr. unt, 200 gr. ciocolata, 2 pachetele zahar vanilat, 100 gr. nuci sau migdale, 1 buc. lamiie, 2 tablete de ciocolata, 3 pahare smintina

**Mod de preparare:**

Se amesteca intr-un castron untul batut spuma cu zaharul, ciocolata topita si zaharul vanilat. Amestecul se freaca cu o lingura de lemn, pina se obtine o crema omogena.Nucile sau migdalele taiate extrem de fin sint amestecate cu zaharul pudra si sucul unei lamii. Acest amestec se intinde peste crema. Intr-o craticioara pe foc foarte mic se pun la topit cele 2 tablete de ciocolata. Se ia ciocolata de pe foc, se lasa sa se raceasca, apoi se toarna incet peste smintina, amestecindu-se continuu pina se obtine o crema consistenta. Se toarna peste restul compozitiei si se pune castronul in frigider pentru citeva ore.Se serveste rece

Specific: Polonia

# *Prajituri*

## Baclava

**Ingrediente:**
1/2 foi proaspete pentru placinta, 1/4 kg nuci macinate, 30 g pesmet. Siropul: 300 g zahar vanilat, o lamiie mare, 250 ml apa.

**Mod de preparare:**

Intr-o tava mijlociu emailata, unsa cu unt topit sau untdelemn, se aseaza o foaie de aluat de strudel care se stropeste bine cu pensula muiata in untdelemn amestecat cu unt sau margarina topita. Peste ea se asaza alte doua foi, stropite la fel cu grasime, sa nu se lipeasca la copt. Ultima foaie, a treia, dupa ce s-a stropit cu grasime, se presara cu 1/7 din nucile macinate si amestecate cu pesmetul (fara zahar). Peste ele se asaza alte sase foi, fiecare dintre ele stropite cu grasime si presarata cu nuci si pesmet; se termina cu alte foi 2-3 foi, stropite intre ele numai cu grasime. Se stropeste si deasupra cu grasime. Dupa ce s-a lasat tava la rece 30 minute, cu un cutit bine ascutit, baclavaua se taie in patrate de 5/5 cm. Tava se introduce in cuptorul bine incalzit unde se lasa 50-60 de minute. Nu se deschide cuptorul timp de 30 minute. Dupa aceea se mai reduce focul pentru a se usca baclavaua. Zaharul, dupa ce s-a dizolvat in 1/4 l apa, se fierba 2-3 minute. Cind se ia de pe foc, se adauga zaharul vanilat si zeama de lamiie. Cind tava se scoate din cuptor, baclavaua se stropeste imediat cu tot siropul caldut. Se lasa pina cind nuca si pesmetul absorb bine siropul si apoi se serveste.

Specific: Turcia

## Chec de portocale

**Timp de preparare:** 30 min

**Ingrediente:**
250 gr. suc de portocale stors proaspat, 4 oua, 300 gr. zahar, 400 gr. faina, 1 praf copt, 2-3 linguri stafide, 2-3 linguri coji portocale confiate maruntite bine, ulei si faina pentru tapetat forma

**Mod de preparare:**

Se tapeteaza forma si se aprinde cuptorul. Se separa galbenusurile si albusurile. Se bat spuma tare albusurile cu 100 gr. zahar. Separat se freaca spuma galbenusurile cu zaharul ramas si apoi se pun alternativ 150 gr. suc de portocale si faina. La sfarsit se pune praful de copt si fructele, care au fost date prin faina. Se incorporeaza albusul in compozitie, ca la tort. Se pune in forma si se coace la foc mediu 30 minute minim. Nu se deschide cuptorul primele 15 min.Se lasa sa se raceasca in forma. Se poate insiropa cu sucul de portocale ramas.

Specific: Brazilia

## Kazan Dibi

**Timp de preparare:** 50 min

**Ingrediente:**
o lingurita unt sau margarina, 20 gr zahar, 65 gr faina de orez (2/3 cana), 55 gr (1/3 cana) amidon, 1 litru lapte, 240 gr zahar, 5 gr vanilie

**Mod de preparare:**

Se unge un vas cu unt si se presara zahar. Intr-un alt vas se amesteca faina, amidonul si laptele care se lasa la foc mic 10 minute, amestecind continuu cu o lingura de lemn pina se ingroasa. Se adauga si cele 240 gr zahar si se mai amesteca 1 minut, amestecind continuu. Se da vasul deoparte si se adauga vanilia. Se toarna compozitia in vasul uns cu unt si zahar. Se tine la cuptor la foc moderat timp de 20 de minute.

Specific: Turcia

## Lokma

**Timp de preparare:** 1 h30 min

**Ingrediente:**
1 kg zahar, 600 ml apa, o lingurita suc de lamiie, 2 lingurite drojdie uscata, o lingurita zahar, 60 ml apa, 250 gr faina (2 cani si 1/4), un ou, 1/3 lingurita sare, 100 gr ulei

**Mod de preparare:**

Se prepara un sirop din zahar si apa si se lasa deoparte. Se dizolva drojdia si o lingurita de zahar intr-un castronel cu apa calduta. Se adauga 1/4 cana de faina si se amesteca pina se omogenizeaza bine. Se acopera vasul si se lasa 20 de minute. Se adauga restul de faina, oul si sarea. Se amesteca bine 7-8 minute pina se formeaza un aluat lipicios nu foarte gros. Se lasa la caldura pentru 30 de minute. Se incinge uleiul intr-o tigaie. Se tine o lingurita in ulei, dupa care, cu ea se ia din aluat. Se repeta operatia, punindu-se cit mai multe lingurite cu aluat in tigaie, care se intorc rapid pe partea cealalta. Se coc pina devin aurii. Se scot in siropul rece si se lasa pina absorb siropul. Se scot pe un platou si se servesc.

Specific: Turcia

## Nuga

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
500 gr zahar, 1/4l apa, 1 cescuta cu miere, vanilie, 6 albusuri, alune, 2 foi "Lica"

**Mod de preparare:**

Se dizolva zaharul in apa, se adauga mierea si zaharul vanilat sau esenta. Acest amestec se fierbe bine pana se leaga ca pentru caramele. Se ia de pe foc si se adauga albusurile batute spuma, se mai pune pe foc, foarte putin.... se ia de pe foc, se adauga alunele taiate marunt in cantitatea dorita. Acest amestec se  aseaza intre cele 2 foi si se taie patratele.

Specific: Bulgaria

## Peynirli Kunefe

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
450 gr zahar, 350 gr apa, 2 lingurite lamiie, 500 gr cataif, 200 gr unt, 375 gr brinza nesarata

**Mod de preparare:**

Se amesteca intr-un vas zaharul si apa, pe foc mic, pina se dizolva zaharul. Se fierbe timp de cinci minute. Se adauga sucul de lamiie si se mai lasa un minut. Se lasa deoparte. Intr-un alt vas se combina cataiful si untul. Jumatate din acest amestec se pune pe fundul unei tavi si se preseaza usor. Se rade brinza deasupra. Se adauga restul de cataif, de aceasta data apasind mai tare pentru a presa. Se lasa la cuptor, la foc mediu, timp de 30 de minute, pina cataiful devine maroniu. Se scoate din cuptor si se lasa 2 minute, dupa care se rastoarna deasupra siropul caldut. Se lasa pina cind siropul este absorbit, dupa care se taie bucati si se serveste.

Specific: Turcia

## Prajitura cu fulgi de orez

**Timp de preparare:** 20 min

**Ingrediente:**
1/2 ceasca miere, 100 gr halva, 100 ciocolata amara, 1 lingura de cacao, o jumatate de margarina pentru gatit, 6-7 pahare de fulgi de orez

**Mod de preparare:**

Intr-o oala de marime potrivita se amesteca toate ingredientele cu exceptia fulgilor de orez si se amesteca la foc mic pina devine o crema. Se i-a de pe foc si se amesteca bine cu fulgii de orez. Se toarna compozitia intr-o tava si se lasa la racit. Dupa cca 10 min se taie in bucati (cel mai usor este direct in tava) si se lasa in continuare pina se intareste. Dupa ce se intareste e mai greu de taiat!Dupa ce se intareste, e extrem de gustoasa linga o ceasca de cafea

Specific: Israel

## Prajitura cu piersici la gheata

**Ingrediente:**
8-10 piersici, 100 g zahar, 1-2 linguri apa, 20 biscuiti pisati, 100 g frisca, putin unt.

**Mod de preparare:**

Se taie piersicile in sferturi, se amesteca cu zaharul tos, se fierb cu apa 10 minute, apoi se freaca bine pana se obtine un piure gros. Se garniseste fundul unei forme unse cu unt cu un strat subtire de biscuiti pisati nu prea marunt. Se acopera cu un strat gros de piure de piersici, apoi iar un strat de biscuiti pisati, apoi iar cu piersici, pana se termina compozitia. Se tine la gheata cateva ore. Se serveste cu frisca.

Specific: Grecia

## Prajitura de malai

**Timp de preparare:** 45 min

**Ingrediente:**
2 cani de zahar, 4 cani de lapte, 1 cana de branza, 2 cani de malai, 2 linguri de faina, 2 linguri de margarina, 4 oua, 1 lingura de praf de copt, 1 lingurita de seminte de marar, Erva Doce

**Mod de preparare:**

Se pun toate ingredientele intr-un castron, se amesteca cu mixerul 10 minute. Se rastoarna intr-o forma untata si tapetata. Se da la foc mediu pe o perioada de 30 de minute sau pana cand, introduzind o scobitoare, aceasta sa iasa uscata.Dupa racire se poate presara un pic de cocos.

Specific: Brazilia

## Simanku

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
8 linguri de zahar, un litru de lapte, 6 oua, 250 gr. de zahar (8 linguri), 6 linguri de faina, un praf de copt, 1/2 l de frisca, ciocolata rasa

**Mod de preparare:**

Intr-o tava cu pereti mai inalti se caramelizeaza cele 8 linguri de zahar. Laptele cu ouale si zaharul se amesteca bine si se toarna peste caramel. Separat se pregateste blatul. Se bat albusurile cu zahar, se adauga galbenusurile, faina si praful de copt. Se toarna peste lapte, se niveleaza usor si se da la copt cam 50 de minute. Focul trebuie sa fie cam la minim. Dupa ce

se coace se lasa in tava sa se raceasca de tot apoi se rastoarna pe un platou. Se pune frisca batuta si se rade ciocolata.Se poate servi cu sos de zahar ars

Specific: Turcia

## Tarta de ciocolata

**Timp de preparare:** 40 min

**Ingrediente:**
Pentru aluat: 1 pahar faina, 100 gr.unt rece, 2 linguri zahar, 2 linguri apa rece, 1 vf. cutit de sare; crema: 500 ml frisca nebatuta, 300 gr. ciocolata amaruie, 2 galbenusuri, 2-3 linguri cacao

**Mod de preparare:**

Aluatul: Se amesteca ingredientele pina la omogenizare. Se unge cu ulei sau margarina o tava de 24-26cm diametrul, se pudreaza cu faina si se tapeteaza cu aluatul pregatit. Se introduce in cuptorul incins la temperatura mijlocie(150-170 grade, depinde de cuptor)pentru 25 minute.

Crema: Se pune pe foc intr-o oala ciocolata cu frisca nebatuta pina se topeste si se omogenizeaza. Se ia de pe foc si se adauga galbenusurile, amestecind pina se incrporeaza.
Atit crema, cit si aluatul copt se lasa  sa se racoreasca putin, apoi se toarna crema peste aluat si se introduce in cuptorul incins pentru inca 12 minute. Se raceste si se pudreaza cu cacao.Se serveste rece insotita de un sos de vanilie sau cu inghetata sau cu fructe prospete(capsuni, fragi, zmeura, afine) sau cu fructe din compot(1/2 para, 1/2 piersica etc)

Specific: Israel

# *Torturi*

## Tort de morcovi

**Timp de preparare:** 1 h

**Ingrediente:**
5 galbenusuri, 250 gr. zahar, 250 gr. morcovi dati prin razatoare, 250 gr. migdale macinate, 1 lamaie, 80 gr. faina, o lingura praf de copt,
5 albusuri(batute), 1 varf cutit sare

**Mod de preparare:**

Galbenusurile cu zaharul se bat, pana se face o spuma. Se adauga morcovul, migdalele si lamaia(sucul si coaja, data prin razatoare). Dupa aceea se presara si faina cu praful de copt, iar la sfarsit albusurile (batute spuna) si sarea.
De preferinta, se alege o forma rotunda, care se unge cu unt (ulei) si se tapeteaza cu faina. Tortul se da la cuptor (18o grade) circa 5o min. Se poate servi si cu: glazura de lamaie, din 250 gr zahar vanilat, 2,3 linguri suc de lamaie sau glazura de cirese, din 25o g.zahar vanilat, 1 lingura apa, 1-2 linguri cirese.

Specific: Elvetia