

Rețete vegetariene pentru fiecare gust

Ediția a 2-a

Editura Păzitorul Adevărului

Prefață

Moto: „*Mai bine un prânz de verdețuri și dragoste, decât un bou îngrășat și ură.*” (Prov. 15:17)

Încă o carte de rețete de bucate în compartimentul deja atât de aglomerat al literaturii de acest fel, pare la prima vedere de prisos, și primul gând ar fi de a bănuia autorii de spirit mercantil.

Depășind această prejudecată, luând în mâna cartea și încercând în propria bucătărie să experimentezi combinațiile alimentare simple pe care îți le propune, degustând apoi produsul finit, impresiile inițiale se schimbă în totalitate.

Simplitatea, sănătatea, gustul și aspectul plăcut și apetisant al alimentelor sunt concluziile oricărei persoane care se ghidează la prepararea alimentelor după rețetele prezentate în această carte.

În mod deosebit, ceea ce face diferența față de alte cărți cu rețete de bucate, este că această carte conține preparate strict vegetariene și aceste rețete de preparare a alimentelor n-au izvorât doar din închipuirile unor persoane inteligente, ci au fost experimentate ani buni în bucătăria restaurantului „Cris” din Oradea, și aprecierile consumatorilor au determinat apoi tipărirea lor.

În condițiile actuale, când vegetarianismul este în expansiune și când studiile științifice aduc dovezi în favoarea unei alimentații preponderent vegetariene pentru păstrarea sănătății, această carte contribuie la umplerea unui gol în literatura de acest tip din țara noastră și sunt convins că cei ce o vor cumpăra și folosi nu vor regreta investiția făcută.

Răileanu Valerian,
medic primar boli interne

Cuprins

Cuvânt înainte	3
Prefață	5
Pledoarie în favoarea unei diete naturiste	7
Aperitive	21
1 - Ardei umpluți cu tofu	25
2 - Brocoli cu maioneză	25
3 - Brocoli cu tofu	26
4 - Ciuperci cu maioneză	26
5 - Conopidă cu maioneză	27
6 - Icre de soia	27
7 - Icre vegetariene	28
8 - Omletă de tofu cu ciuperci	28
9 - Pastă caldabos	29
10 - Pastă de avocado I	29
11 - Pastă de avocado II	30
12 - Pastă de țelină	30
13 - Pateu de ciuperci	31
14 - Pateu de linte	31
15 - Pateu de mazăre verde	32
16 - Pateu de mazăre uscată	32
17 - Pateu de năut	33
18 - Pateu de soia	33
19 - Pateu de spanac cu tofu	34
20 - Roșii umplute	34
21 - Salată de vinete	35
22 - Unt de soia	36
Supe - Ciorbe	37
23 - Borș de cartofi	41
24 - Borș cu legume	42
25 - Ciorbă de brocoli	43
26 - Ciorbă de cartofi	44

27 - Ciorbă de fasole boabe	45
28 - Ciorbă de fasole verde	46
29 - Ciorbă de... „burtă”	47
30 - Ciorbă de linte	48
31 - Ciorbă de năut	49
32 - Ciorbă de hribi	50
33 - Ciorbă de perișoare	51
34 - Ciorbă de spanac	52
35 - Ciorbă thailandeză	53
36 - Ciorbă ţărănească	54
37 - Ciorbă de varză	55
38 - Supă-cremă de cartofi	56
39 - Supă-cremă de țelină	57
40 - Supă de gulii	58
41 - Supă de mazăre verde	58
Mâncăruri scăzute	61
42 - Ardei umpluți	65
43 - Brocoli cu smântână la cuptor	65
44 - Budincă de cartofi cu ciuperci	66
45 - Cartofi franțuzești	66
46 - Cartofi în sos de hribi	67
47 - Cartofi umpluți cu tofu	67
48 - Ciulama de hribi	68
49 - Ciulama de praz	68
50 - Ciuperci în sos	69
51 - Ciuperci la grătar	69
52 - Ciuperci umplete	70
53 - Cuș-cuș cu gălbiori	71
54 - Dovlecei umpluți	72
55 - Fasole bătută	73
56 - Fasole verde mexicană	74
57 - Fasole verde scăzută	75
58 - Garnitură mexicană	76
59 - Ghiveci	76
60 - Gordon Bleau	77
61 - Gulaș de cartofi cu hribi	78

62 - Gulii cu smântână	79
63 - Gulii umplete	80
64 - Iahnie de fasole boabe	81
65 - Iahnie de mazăre uscată	81
66 - Iahnie de soia	82
67 - Lintea lui Esau	83
68 - Mazăre alsaciană	83
69 - Mâncare chinezescă	84
70 - Mâncare de dovleac	85
71 - Musaca de vinete	86
72 - Musaca de vinete cu sos de tofu	87
73 - Orez cu hribi	88
74 - Orez spaniol	88
75 - Pilaf de orez	89
76 - Răcituri (piftie)	89
77 - Rizoto cu ciuperci	90
78 - Rizoto cu soia	90
79 - Sarmale cu orez și ciuperci	91
80 - Tocăniță de brocoli	92
81 - Tocăniță de conopidă	92
82 - Tocăniță de cartofi cu linte	93
83 - Tocăniță de cartofi cu mazăre	93
84 - Tocăniță de ciuperci I	94
85 - Tocăniță de ciuperci II	94
86 - Tocăniță de dovlecel	95
87 - Tocăniță de gluten	95
88 - Tocăniță de soia cuburi	96
89 - Tocăniță de vinete	96
90 - Tocăniță elvețiană	97
91 - Toros	98
92 - Varză à la Cluj	99
93 - Vinete umplete	100
Șnițele - Droburi - Chiftele	101
94 - Chiftele de cartofi	105
95 - Chiftele de ciuperci	105
96 - Chiftele de dovleac	106

97 - Chiftele de leurdă	106
98 - Chiftele de linte	107
99 - Chiftele de nuci	107
100 - Chiftele de soia	108
101 - Conopidă pané	108
102 - Drob „á la Cris”	109
103 - Drob de ciuperci	110
104 - Drob de fasole boabe	111
105 - Drob de nucă	112
106 - Drob de soia	112
107 - Drob de spanac cu ciuperci	113
108 - Drob de varză cu ciuperci	114
109 - Hamburger	115
110 - Mici de gluten	116
111 - Pleurotus pané	116
112 - Ruladă de ciuperci	117
113 - Rulouri de dovlecel	118
114 - Șnițel de gluten	118
115 - Șnițel de soia umplut cu tofu	119
116 - Șnițel de soia umplut cu ciuperci	120
117 - Țelină pané	120
Spaghete și sosuri	121
118 - Macaroane cu legume	125
119 - Spaghete cu ciuperci	125
120 - Spaghete cu sos picant	126
121 - Spaghete la cuptor	127
122 - Sos de spanac	128
123 - Sos picant	128
Salate	129
124 - Salată asortată	133
125 - Salată „boeuf”	133
126 - Salată „Cris”	134
127 - Salată cu avocado	135
128 - Salată cu ciuperci	136
129 - Salată cu linte	136

130 - Salată cu urzici	137
131 - Salată de brocoli	137
132 - Salată de conopidă	138
133 - Salată „Mioara”	138
134 - Salată „Mirelușa”	139
135 - Salată orientală	139
136 - Salată „Vital”	140
Aluaturi	141
137 - „Brânzoaice”	145
138 - Biscuiți cu cocos	146
139 - Clătite	147
140 - Clătite cu ciuperci	148
141 - Cornulete asortate	149
142 - Cozonac	150
143 - Pâine integrală	151
144 - Pâine „Vital”	151
145 - Pizza	152
Dulciuri	153
146 - Albinuța	157
147 - Banană cu cremă de roșcove	158
148 - Budincă de cătină	158
149 - Budincă de orez cu stafide	158
150 - Cafea de cereale	159
151 - Clătite cu mere	159
152 - Cremă de căpsuni	160
153 - Cremeș	160
154 - Desert cu mere	161
155 - Desert „Roly”	161
156 - Lapte de soia pentru băut	162
157 - Lămăița	163
158 - Înghețată de banane	163
159 - Înghețată de piersici	164
160 - Prăjitura „Cris”	164
161 - Prăjitură cu ananas	165
162 - Prăjitură cu caise	166

163 - Prăjitură cu căpșuni	167
164 - Prăjitură cu cocos	168
165 - Prăjitură cu fructe	169
166 - Prăjitură cu mere	169
167 - Prăjitură „Delia”	170
168 - Prăjitură „Fantastic”	171
169 - Prăjitură „Negresa”	172
170 - Prăjitură „Sofia”	173
171 - Ruladă de grâu	174
172 - Ruladă cu hrișcă	174
173 - Ruladă de grâu cu piure de castane	175
174 - Salam de biscuiți	176
Baze pentru mâncăruri	177
175 - Borș	181
176 - Dressing	181
177 - Ketchup	182
178 - Lapte de soia	182
179 - Maioneză de soia	183
180 - „Muștar”	183
181 - Smântână de soia	184
182 - Vegeta	184
Băuturi	185
183 - Coctail „Adriana”	189
184 - Coctail „Laura”	189
185 - Coctail „Vital”	189
186 - Concentrat de fructe	190
187 - Limonadă	190
188 - Nectar de banane	190
189 - Nectar de căpșuni	191
190 - Nectar de pepene	191
191 - Suc de cătină	191
192 - Suc de fructe	192
193 - Suc de morcov și sfeclă	192
184 - Suc de morcov și țelină	192



RESTAURANT

S.C. Vital Energy SRL

BIGOU
COPITĂ ACTE
XEROX



Restaurantul Cris s-a născut din dorința de a oferi semenilor o alternativă de alimentație mai sănătoasă.

În acest cadru, promotorii regimului vegetarian vă oferă un meniu impresionant și plin de surpize, bazat pe preparate exclusiv vegetale.

Detașarea din peisajul binecunoscut al restaurantelor nu se oprește aici: în acest spațiu nu se fumează și nu se servesc băuturi alcoolice sau sucuri chimice. Mai mult, atmosfera calmă, subliniată discret cu sonorități clasice favorizează deconectarea și savurarea preparatelor excepționale. și nu în ultimul rând, cine are deschiderea necesară, va gusta aici o hrană mult mai subtilă...

RESTAURANTUL VEGETARIAN „CRIS”



ORADEA str. Piața Independenței, nr. 51
Tel.: 0259 441 593 / 0746 089 191
www.restvegan.lx.ro