

198. GHIVECI DE CRAP.

Nr. de ordine	Materia prima	Cantitatea bruto ptr.	
		10 portii	100 portii
1.	Crap fara cap	1,500 kg	15,000
2.	Morcovi	0,250 kg	2,000 kg
3.	Ceapa	0,250 kg	2,000 kg
4.	Cartofi	1,000 kg	8,000 kg
5.	Telina	0,100 kg	1,000 kg
6.	Ulei	0,250 litru	2,000 litrii
7.	Bulion pasta	0,125 kg	1,000 kg
8.	Boia	0,002 kg	0,025 kg
9.	Mazare conserve	0,300 kg	3,000 kg
10.	Fasole verde conserve	0,300 kg	3,000 kg
11.	Ardei gras conserve	0,100 kg	1,000 kg
12.	Rosii conserve	0,500 kg	4,000 kg
13.	Verdeata	0,050 kg	0,500 kg
14.	Ghiveci conserve	0,300 kg	3,000 kg
15.	Sare	0,050 kg	0,400 kg
16.	Vin	0,050 litru	0,750 litru

I. Produs finit ghiveci de crap :

- Peste : 0,100 kg
- Legume : 0,210 kg
- TOTAL : 0,310 kg

II. Valori nutritive :

- Protide : 32,51

- Lipide : 25,61
 - Glucide : 29,46
- III. Valori energetice :
- Calorii : 488,01

Modul de preparare :

Curatarea pestelui si portionarea lui se va face ca in reteta nr. 173 – CIORTAN SAU CRAP PRAJIT. I se da sare pestelui. Zarzavaturile se spala si se curata. Morcovii si telina se taie in dreptunghiuri mari. Ceapa se taie felii si se caleste in ulei, odata cu morcovii si cu telina. Cartofii se taie careuri si ardeii grasi se taie in lung, mai grosi si se pun peste zarzavaturi la calit. Dupa ce acestea s-au calit, se sting cu bulion si cu boia si se lasa sa mai fiarba circa 20 de minute. Dupa ce au fiert se rastoarna intr-o tava. Se desfac cutiile de mazare si fasole verde, li se scurge zeama si impreuna cu ghiveciul din conserva se rastoarna peste zarzavaturile calite, apoi se aseaza portiile de peste peste compozitia descrisa mai sus. Se desfac cutiile de rosii, punandu-se cate o rosie sau bucati de rosii pe fiecare portie de peste. Se baga la cuptor pentru copt circa 30 de minute. Se scoate si se serveste rece.

Se recomanda ca rosiile sa se adauge cu 10 minute inainte de a se scoate tava din cuptor.

440. SUPA DE CIUPERCI CU OREZ.

Nr. de ordine	Materia prima	Cantitatea bruto ptr. 10 persoane	Cantitatea bruto ptr. 100 persoane
1.	Oase fara valoare	1,500 kg	10,000 kg
2.	Ciuperci proaspete	0,250 kg	2,000 kg
3.	Untura	0,100 kg	0,800 kg
4.	Zarzavat	0,750 kg	6,000 kg
5.	Ceapa	0,250 kg	2,000 kg
6.	Boia de ardei	0,002 kg	0,030 kg
7.	Orez	0,100 kg	1,000 kg
8.	Faina	0,050 kg	0,500 kg
9.	Verdeata	0,050 kg	0,300 kg
10.	Smantana	0,250 kg	2,000 kg
11.	Sare	0,050 kg	0,300 kg

I. Produs finit supa de ciuperci cu orez : 0,400 kg

II. Valori nutritive :

- Protide : 12,95

- Lipide : 15,72
 - Glucide : 30,27
- I. Valori energetice :
- Calorii : 321,72

Modul de preparare :

Oasele de vaca se sparg, se spala, se pun la oparit, dupa care se spala din nou cu apa rece, punandu-se la fiert intr-o oala cu apa si cu sare. Cand au dat in fiert se spumeaza si se lasa sa fiarba circa 3 ore. Zarzavatul si ceapa se curata, se spala si se taie marunt, dupa care se pun la inabusit intr-o oala cu putina zeama de oase. Cand este aproape gata, se adauga ciupercile, curatate, spalate si taiate felii, dupa care se completeaza cu supa de oase si se lasa sa fiarba impreuna circa 20 de minute. Intr-o cratita, in care s-a incins untura se adauga faina, care se rumeneste, apoi boiaua si se sting cu supa. Se toarna apoi in oala cu supa.

Orezul spalat se fierbe separate, se raceste si se adauga la supa, lasandu-se sa dea cu totul in fiert, dupa care se ia de pe foc si se serveste cu smantana si verdeata taiata marunt pe deasupra, nu inainte de a se potrivi de sare.

605. TARTE CU CIUPERCI.

Nr. de ordine	Materia prima	Cantitatea bruto ptr. 20 portii	Cantitatea bruto ptr. 80 portii
1.	Faina	0,375 kg	1,500 kg
2.	Unt	0,300 kg	1,250 kg
3.	Otet de 9 ^o	0,010 litru	0,050 litru
4.	Ciuperci proaspete	0,500 kg	2,000 kg
5.	Ceapa	0,250 kg	1,000 kg
6.	Oua	0,150 kg – 3 oua	0,500 kg – 10 oua
7.	Cascaval	0,060 kg	0,250 kg
8.	Piper	0,003 kg	0,010 kg
9.	Pesmet	0,125 kg	0,500 kg
10.	Lapte	0,250 litru	1,000 litru
11.	Sare	0,010 kg	0,050 kg

- I. Produs finit tarte cu ciuperci: 0,050 kg
- II. Valori nutritive:
- Protide: 5,06
 - Lipide: 12,06
 - Glucide: 17,19

- III. Valori energetice:
- Calorii: 203,44.

Modul de preparare :

Se ia o parte din cantitatea de faina, i se adauga untul, otetul, sare si apa si se pregateste foietajul asa cum se arata la reteta nr. 1062 – VOL-AU-VENT CU CAPAC. O alta parte din faina se foloseste la turarea cocai.

Cu aceasta coca se imbraca formele de tarte, la o grosime de circa 1 cm, iar in golul ramas in interior se pun boabe de fasole sau mazare uscata. Formele astfel pregatite se asaza pe o tava si se baga la cuptor, la foc potrivit. Cand sunt gata se golesc de boabele de fasole sau mazare si se lasa in forme.

Ciupercile se curata, se spala in mai multe ape, dupa care se toaca marunt cu cutitul.

Ceapa se curata si ea, se toaca marunt, se caleste in unt, se adauga ciupercile, piperul pisat, sarea si pesmetul, se amesteca bine si se mai calesc impreuna inca 10 minute.

Cu aceasta compozitie se umplu tartele. Se fierb unele oua tari, se curata, se taie felii si se pun peste tartele umplute.

663. LIMBA DE VACA CU SOS DE SARDELE SI PIREU DE CARTOFI.

Nr. de ordine	Materia prima	Cantitatea bruto ptr. 10 portii	Cantitatea bruto ptr. 100 portii
1.	Limba de vaca fara slung	1,500 kg	15,000 kg
2.	Smantana	0,150 kg	1,500 kg
3.	Unt	0,200 kg	1,500 kg
4.	Faina	0,050 kg	0,500 kg
5.	Sardele	0,100 kg	1,000 kg
6.	Vin alb	0,150 litru	1,000 litru
7.	Lamaie	0,100 kg	1,000 kg
8.	Cartofi	2,000 kg	20,000 kg
9.	Lapte	0,500 litru	4,000 litrii
10.	Sare	0,050 kg	0,300 kg

- I. Produs finit limba de vaca cu sos de sardele si pireu de cartofi :
- Limba : 0,090 kg
 - Pireu : 0,150 kg
 - Sos : 0,090 kg
 - TOTAL : 0,330 kg

II. Valori nutritive :

- Protide : 31,96
- Lipide : 43,80
- Glucide : 47,18

III. Valori energetice :

- Calorii : 736,20.

Modul de preparare :

Limba de vaca se spala, se oprareste, se spala din nou si se pune la fiert intr-o oala cu apa si sare. Cand a dat in fiert se spumeaza si se lasa sa fiarba la foc incet timp de 2 ore, apoi se scoate intr-un vas cu apa rece si se curata de pielite, se taie cate 2-3 felii la portie si se pune intr-un vas.

Intr-o cratita cu unt incins se caleste faina. Dupa ce s-a calit se stinge cu supa de la limba si smantana si se adauga sardelele. Se mai lasa la fiert circa 15 – 20 de minute si se strecoara sosul peste limba. Se adauga vinul si lamaia, se potriveste de sare si se lasa sa dea in fiert.

Se serveste cu pireu de cartofi care se prepara ca la reteta nr. 519.

830. COTLET DE PORC A LA TÖRÖCHI.

Nr. de ordine	Materia prima	Cantitatea bruto ptr. 10 portii	Cantitatea bruto ptr. 100 portii
1.	Cotlet de porc	1,400 kg	14,000 kg
2.	Faina	0,500 kg	4,000 kg
3.	Oua	0,100 kg.- 2 oua	0,750 kg.- 15 oua
4.	Boia de ardei	0,015 kg	0,075 kg
5.	Untura	0,200 kg	1,750 kg
6.	Patrunjel	0,100 kg	0,400 kg
7.	Ceapa	1,000 kg	8,000 kg
8.	Ardei gras	0,500 kg	4,000 kg
9.	Sare	0,050 kg	0,300 kg

I. Produs finit cotlet de porc a la Töröchi :

- Carne : 0,100 kg.
- Galusti si sos : 0,145 kg
- TOTAL : 0,245 kg

II. Valori nutritive :

- Protide : 28,57
- Lipide : 68,52

- Glucide : 40,13
- III. Valori energetice :
- Calorii : 917,49.

Modul de preparare :

Se taie cotletele in portii, o bucata la portie, i se da sare, se trece prin faina si se prajeste intr-o cratita cu untura. Cand s-au prajit toate se scot si se pun intr-o alta cratita. In untura ramasa se caleste ceapa curatata si taiata marunt, pana ce se rumeneste si apoi se stinge cu boia si supa de oase sau apa calda. Se mai lasa sa fiarba 10 minute, dupa care se adauga peste cotletele prajite, potrivindu-se de sare si se lasa sa fiarba in continuare, la foc incet circa 30 de minute. Din restul de faina si oua se framanta o coca mai tare din care se fac galustele. Galustele se fierb in apa clocotita cu sare, apoi se racec, se pun intr-un vas peste care se toarna sos de la cotlete. Se mai fierb 5 minute impreuna si se servesc ca garnitura, impreuna cu ardeii grasi taiati felii si patrunjel verde tocat deasupra.