

2023

# Świetne Naturalne Przepisy

Tradycyjne Jedzenie Rumuńskie



*Za zawartość tego materiału wyłączną odpowiedzialność ponoszą autorzy.  
Informacje zawarte w broszurze można wykorzystywać w dowolny sposób.*

## Spis treści

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Zupa z ręcznie robionym makaronem .....                                  | 2  |
| Smażone kulki z sera wiejskiego ze słodkim kremem i różanym dżemem ..... | 5  |
| Piłki z cukinii .....                                                    | 8  |
| Rumuńskie bułki maślane ze smalcem i jogurtem .....                      | 10 |
| Szyszki sosnowe .....                                                    | 13 |
| Grzybowy bochenek .....                                                  | 15 |
| Stara Czarna Dama -mołdawskie ciasto .....                               | 15 |

## Zupa z ręcznie robionym makaronem

Przepis zaproponowany przez: **Maria JIGLù**

Tłumaczenie na język polski przez: **Aldona Hryciuk**

### ***Składniki:***

- 1 bio kurczak
- 2 małe cebule
- 1 duża marchewka
- 1 pasternak
- pietruszka
- sól i pieprz ***Makaron:***
- 2 jajka
- 200 g mąki
- szczypta soli



### ***Wskazówki:***

#### Krok 1

Kurczak razem z solą umieszczamy w garnku wypełnionym zimną wodą.

Następnie garnek umieszczamy na kuchence na średnim ogniu. Trzymamy tak aż zawrze. Średnia temperatura powoduje, że rosół będzie jasny. Gdy się zagotuje, łyżką drewnianą lub silikonową zbierz pianę. Można też przecedzić przez sito. Następnie dodajemy warzywa. Mogą być w całości lub pokrojone. W czasie, gdy kurczak i warzywa się gotują, zaczynamy robić makaron.

#### Krok 2

##### ***Zrobienie makaronu:***

Mieszamy razem dwa jajka ze szczyptą soli. Dodajemy stopniowo mąkę aż ciasto uzyska konsystencję odpowiednią do rozwałkowania na stole kuchennym.



Blat kuchenny posypujemy mąką i za pomocą wałka rozwałkowujemy ciasto aż uzyskamy cienki płat. Układamy ciasto na blasze wyłożonej papierem i pozostawiamy do wyschnięcia na około 30 minut.

Zwijamy arkusz ciasta na wałek, jak pokazano na zdjęciu. Następnie kroimy go nożem wzdłuż wałka, tworząc szerokie pasma. Szerokie pasy delikatnie przycinamy poziomo.



Po pokrojeniu makaron rozkładamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pozostawiamy na 15-20 minut do wyschnięcia. Następnie przesiewamy, aby pozbyć się nadmiaru mąki. Gdy zupa się zagotuje, stopniowo dodajemy makaron i mieszamy w garnku razem z resztą składników.

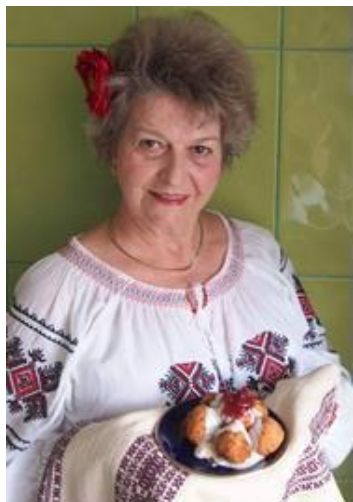


Po 10 minutach, gdy makaron się ugotuje, wyłączamy kuchenkę. Dodajemy pietruszkę i pieprz. Jeśli ilość zupy jest niewystarczająca, nie dodajemy całego makaronu. Makaron można przechowywać w papierowej torbie i wykorzystać innym razem.



***Smacznego!***

## Smażone kulki z sera wiejskiego ze słodką śmietaną i różanym dżemem



Przepis zaproponowany przez: **Nuta MAZILU**

Tłumaczenie na język polski przez: **Aldona Hryciuk**

To jest bardzo popularny rumuński przepis.  
Prosty, tradycyjny posiłek.

### ***Składniki*** ( 10 porcji )

- 500g ser wiejski typu twaróg
- 350g mąki + mąka do tapetowanie
- 3 jajka
- esencja waniliowa
- skórka z jednej cytryny
- proszek do pieczenia (zdjęcie)
- sól (zdjęcie)
- 200g kwaśnej śmietany
- dżem z róży (jagoda, kwaśna wiśnia, truskawka itp.)
- olej do smażenia





### ***Wskazówki:***

#### **Krok1**

Do dużej miski włącz wszystkie składniki: ser wiejski, mąka, całe jajka, cytrynową skórkę, esencję waniliową, sól, proszek do pieczenia i dobrze wymieszaj, aż powstanie gładkie ciasto. Pozostaw na 15 minut przed rozpoczęciem pracy.

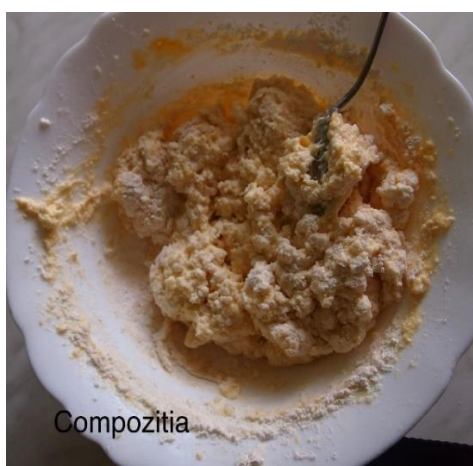
#### **Krok 2**

Talerz posyp mąką (patrz zdjęcie). Z ciasta formuj kulki wielkości orzecha włoskiego i obtaczaj je w mące wysypanej na talerzu (patrz zdjęcie).

#### **Krok 3**

W rondelku doprowadź do wrzenia olej. Smaż kulki twarogowe w głębokim oleju. Kiedy nabiorą złotego koloru, wyjmij je z rondla i połóż na ręczniku papierowym, aby nadmiar oleju wchłonął się.

Na koniec kulki twarogowe układamy na talerzu i dekorujemy słodką śmietaną i ulubionym dżemem.





**SMACZNEGO !**

## Kulki z cukinii



Przepis zaproponowany przez: **Violetta MOKANU**

Tłumaczenie na język polski przez: **Aldona Hryciuk**

### ***Składniki:***

- 3 średni cukinie
- 200g sera feta (nie może być miękki)
- 200g mąki
- 1 mała cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 1 pęczek koperku
- 4 łyżki bułki tartej
- sól, pieprz, olej

### ***Wskazówki:***

Umyte i obrane cukinie przetrzyj na tarce z dużymi oczkami i pozostaw w misce do odcieknięcia. Dobrze odsączone, wymieszaj ze startą cebulą, przeciśniętym czosnkiem i serem feta, też przetartym. Dodaj jajka, mąkę, sól, pieprz, drobno posiekany koperek. Formuj kulki i panieruj je w bułce tartej. Smaż na rozgrzanym oleju.

Po wyjęciu układamy je na ręczniku papierowym, aby wchłonął nadmiar tłuszczu. Można je podawać jako danie główne lub dodatek.



***Smacznego!***

## Rumuńskie bułki maślane ze smalcem i jogurtem



Przepis zaproponowany przez: **Violetta MOKANU**

Tłumaczenie na język polski przez: **Aldona Hryciuk**

### ***Składniki:***

- 250 g smalcu
- 200 g jogurtu
- 20g świeżych drożdży
- 1 jajko
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki cukru
- 50 ml mleka
- starta skórka cytrynowa i pomarańczowa
- esencja waniliowa i rumowa
- 800g mąki
- 50 g cukru pudru
- Nadzianie do smaku: *turkish delight*, orzechy włoskie, dżem, płatki kokosowe, pasta z orzechów laskowych .





***Smacznego!***



Przepis zaproponowany przez: **Iana MOŁDAWIEN**

Tłumaczenie na język polski przez: **Aldona Hryciuk**

### ***Składniki:***

- Aby zrobić ciasto potrzeba:
- 250 g smalcu
- 250 g cukru
- 4 jajka
- szczypta soli
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia lub 1 paczka 10 g
- 1 paczka amoniaku
- 4 paczki cukru waniliowego
- mąka jest dodawana dopóki ciasto nie będzie miało konsystencji do formowania/modelowania małych kulek

### ***Nadzienienie:***

250 ml woda

250 g. masła

600 g cukru, 700g mleka w proszku,  $\frac{3}{4}$  łyżki kakao

Esencja rumowa– ilość zależy od upodobania

### ***Wskazówki:***

#### Krok 1

Mieszmamy jajka z solą i cukrem dopóki cukier się nie rozpuści.

Dodajemy stopiony smalec, proszek do pieczenia, amoniak, cukier waniliowy i mąkę.

Z uzyskanego ciasta modelujemy małe kulki, które umieszczamy w żeliwnej „patelni”, jak na obrazku poniżej.

## Krok 2

W rondelku zagotowujemy wodę, masło i cukier. Kiedy mieszanina zacznie wrzeć zdejmujemy ronderek z kuchenki, dodajemy mleko w proszku, kakao i mieszamy dobrze aż do uzyskania gładkiej masy. Na koniec dodajemy esencję rumową.

## Krok 3

Po ostygnięciu masy, napełniamy nią szyszki



***Smacznego!***

## Grzybowy bochenek



Przepis zaproponowany przez: **Georgeta STOJA**

Tłumaczenie na język polski przez: **Aldona Hryciuk**

Ten przepis jest przepisem wegetariańskim, stosowanym w celu zastąpienia fast food jako zdrowy, nie tłusty i pozbawiony dodatków. Jest to też przepis ekonomiczny. Wegetarianom może zastąpić klops jagnięcy gotowany na Wielkanoc. Jest łatwy w przygotowaniu i bardzo smaczny.

### ***Składniki***

- ½ kg pieczarek
- 5 jajek
- 1 średnia cebula
- 1 pęczek koperku
- 1 czerwona papryka ○ Oliwa/ olej
- sól i pieprz



### ***Wskazówki:***

### Krok 1

Oczyszczone grzyby gotujemy przez 10 minut. Kroimy drobno cebulę i koperek. Ugotowane i schłodzone grzyby kroimy na małe kawałki. Pokrojone pieczarki, cebulę, koperek mieszamy z jajkami. Dodajemy sól i pieprz.

### Krok 2

Miksturę wlewamy do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia nasmarowanym oliwą z oliwek. Pieczemy w temperaturze 180 stopni C przez 40 minut. Gotowość bochenka sprawdzamy wykałaczką (wykałaczka musi być sucha).

### Krok 3

Na koniec ozdabiamy bochenek paseczkami czerwonej papryki. Podajemy jako przystawkę.



***Smacznego!***

## Stara Czarna Dama - Ciasto



Przepis zaproponowany przez: **Lili RAILEANU**

Tłumaczenie na język polski przez: **Aldona Hryciuk**

Czarna Stara Dama jest tradycyjnym ciastem z Republiki Mołdawii, które od wielu lat przygotowywane jest przez gospodynie domowe z północnej Mołdawii. Ważnym faktem jest to, że nie zawiera kakao. Czarny kolor powstaje przez połączenie sody oczyszczonej, kefiru i reszty składników. Jeśli zadajesz sobie pytanie, czy warto podjąć trud, aby to zrobić, moim zdaniem odpowiedź jest jasna. Tak!



## ***Składnik***

- 10 jajka
- 500 ml mleka
- 250 ml kefiru
- 250 - 300 gr. cukru (do smaku)
- 180 ml oleju słonecznikowego
- 250 ml. kubek mąki
- 30 g sody
- 1 torebka cukru waniliowego
- 25 ml. wódki

## ***Wskazówki***

### Krok 1

W misce wymieszaj dobrze jajka, tak, aby stały się sztywną pianą. Dodaj stopniowo cukier, proces powinien być szybki, aby uzyskać puszystą piankę.



### Krok 2

Dodaj stopniowo mąkę razem z cukrem waniliowym. Kiedy uzyskasz gładką masę dodaj stopniowo olej, następnie mleko, kefir i mieszaj. Dodaj sodę oczyszczoną i dobrze wymieszaj, a następnie dodaj wódkę.



### Krok 3

Żeliwną głęboką patelnię posmaruj masłem lub olejem, posyp mąką i wlej otrzymaną masę. Teraz jeszcze masa ma żółtawo-biały kolor z jajek. Podczas pieczenia kolor zmienia się stopniowo, aż do ciemno brązowego.



#### Krok 4

Nałóż pokrywkę na patelnię i włóż ją do piekarnika. Przez pierwsze 2 godziny piecz w temperaturze 200 stopni C, a przez kolejne 2 godziny piecz w temperaturze 100 stopni C. W tym czasie nie otwieraj piekarnika. To jest zalecane. Po upieczeniu ciasta, patelnię pozostawić pod przykryciem do następnego dnia.

#### Krok 5

Następnego dnia za pomocą noża lub silikonowej szpatułki wyjmujemy ciasto z formy i odwracamy do góry dnem. Możemy udekorować roztopioną czekoladą i suszonymi wiórkami kokosowymi. Tort Stara Czarna Dama podajemy pokrojony w plasterki .



***Smacznego!***