

ROOTS



GUIDE CULINAR

COOKBOOK



Summary

Dutch Recipes / Rețete tradiționale din Olanda	3
Sicilian Recipes / Rețete tradiționale siciliene	6
Northern Irish Recipes / Rețete tradiționale din Irlanda de Nord	10
Spanish Recipes / Rețete tradiționale din Spania	14
Romanian Recipes / Rețete tradiționale din Romania	19

Editorial Office:

Bisritra-Nasaud Chamber of Commerce and Industry - Romania (Project co-ordinator), Castlereagh Enterprises Ltd. - Northern Ireland, UK, Celtas BV - The Netherlands, FISR - Italy, Lawton School - Spain

Graphic design:

Elena-Maria Barbos, Romania

Dutch Recipes

Beansoup

Soup, served in winter as a meal.

Ingredients:

- 1 kilo pork meat
- 3 cans of brown beans
- 1 kilo leek
- 400 gr very small cut various vegetables
- 12 cubes bouillon

Method:

Boil the meat very well for about 40 minutes, take it out of the pan and boil the beans for 15 minutes. Then add leek, vegetables, meat and cubs and cook it all for about 20 minutes. Serve hot

ERWTENSOEP (PEA SOUP)

Soup served in winter as a meal.

Ingredients:

- 2 cups split green peas
- 3 quarts cold water
- 1 pig's foot (or ham bones)
- 4 slices thick-cut bacon, cut into squares
- 4 frankfurters (sausages)
- 500 gr potatoes
- 1 diced celeriac
- 1 cup chopped celery
- 2 leeks, well washed and chopped
- 2 onions

Method:

Wash the peas, soak them for 12 hours (unless you use quick cooking peas) and boil gently in the water they were soaked in for at least 2 hours. Cook in this liquid the pigs' foot and bacon for at least 1 hour. Add the sliced potatoes, salt, celeriac, leeks and celery and cook until everything tests done and the soup is smooth and thick. Add the sausage during the last ten minutes. The longer the soup simmers, the better the flavor. Three hours is usual.

Rețete olandeze

Supă de fasole

Se servește iarna ca fel principal



Ingrediente:

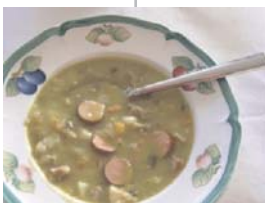
- 1 kg carne de porc
- 3 căni de fasole
- 1 kg praz
- 400 gr mix de legume diverse tăiate mărunț
- 12 cuburi de bulion

Mod de preparare:

Se fierbe bine carnea timp de 40 de minute. Se scoate din oală, se toarnă fasolea și se fierbe 15 minute. Se adaugă apoi prazul, legumele, carnea și bulionul și se lasă pe foc, împreună, 20 de minute. Se servește fierbinte.

ERWTENSOEP (Supă de mazăre)

Se servește iarna ca fel principal



Ingrediente:

- 3 căni de boabe de mazăre
- ¾ litri apă rece
- 1 ciolan de porc (sau jambon)
- 4 felii subțiri de bacon tăiate cubulețe
- 4 cârnăciori (frankfurter)
- 500 gr cartofi
- 1 cană de țelină tocată
- 2 fire de praz tocate
- 2 cepe

Mod de preparare:

Se spală mazărea și se lasă în apă 12 ore (în cazul în care nu se utilizează mazăre care fierbe repede) și se fierbe la foc mic în aceeași apă timp de aproximativ 2 ore. Se adaugă ciolanul și bacon-ul și se continuă fierberea pentru încă 1 oră, apoi cartofii tăiați felii, sarea, prazul și țelina. Se fierb până se obține densitatea dorită. Pentru a obține savoarea cea mai bună fierberea se face la foc mic, în mod normal 3 ore. Cârnăciorii se adaugă cu 10 minute înainte de finalizare.

Hutspot

Main course

Ingredients:

- 5 onions
- 1.5 kg potatoes
- 1 kg carrots (three times the amount of the onions)
- Salt
- Butter

Method:

Peel the potatoes, carrots and potatoes and slice them into pieces. Boil the vegetables in a small amount of salted water until they are well done. Mash the vegetables together with the butter and mix it well. In Holland this meal is often eaten with smoked sausage or beef.

**Hutspot**

Fel principal

Ingrediente:

- 5 cepe
- 1,5 kg cartofi
- 1 kg morcovi (o cantitate de trei ori mai mare decât ceapa)
- Sare
- Unt

Mod de preparare:

Se curăță cartofii, morcovii și ceapa și se taie peștișori. Se fierb bine în puțină apă cu sare, după gust. Se pasează și se amestecă bine, împreună cu untul. Se servește deseori cu cârnăciori sau carne de vită.

Large Meat Balls

Main course

Ingredients:

- ½ ground beef
- ½ ground pork
- 4 sliced stale bread
- ½ cup milk
- 1 tbsp salt
- Bread crumbs
- ½ tbsp nutmeg
- Pinch of pepper
- ½ onion
- ¼ cup butter
- 1 tbsp tomato paste

**Method:**

Mix the meat in a large basin. Remove the crusts from the bread and soak in the milk. Fry the chopped onion in some fat. Mix this all together with salt, pepper and nutmeg. Shape into 4 or 8 balls. Roll through flour and fry them until brown in the fat. Add some water and simmer for 15 minutes. Add some tomato paste to the gravy. Serve with boiled potatoes and boiled vegetables.

Chiftele mari

Fel principal

Ingrediente:

- ½ kg carne de vită macră
- ½ kg carne de porc macră
- 4 felii de pâine uscată
- ½ ceașcă lapte
- 1 lingură sare
- Miez de pâine
- ½ lingură nucșoară
- Piper
- ½ ceapă
- ¼ ceașcă unt
- 1 lingură pastă de tomate

Mod de preparare:

Se toacă carnea. Se înmoaie miezul de pâine în lapte. Se călește ceapa și se amestecă toate acestea împreună cu sarea, piperul și nucșoara. Se împarte amestecul în patru sau opt și se formează chiftele. Se rostogolesc prin făină și se rumenesc în ulei sau untură. Se adaugă apă și se fierb la foc mic 15 minute. Se adaugă pasta de roșii. Se servește cu cartofi sau legume fierte.

Poffertjes

Dessert

Ingredients:

- 200 gr flour
- 40 gr. butter
- 350 ml milk
- 8 gr yeast
- 2 gr salt

Method:

Heat the milk until lukewarm. Mix the salt with the flour and make in a well in the middle. Mix the yeast with a little lukewarm milk and pour into the well, together with 2/3 of the rest of the milk. Stir to a thick, smooth batter. Add the rest of the lukewarm milk and keep stirring. Cover the batter with a dampened cloth and leave in a warm place for 1 hour. Grease a special poffertjes pan (a special cast iron pan with several small shallow indentations in the bottom) with butter or make small heaps in a buttered saucepan. Fry on both sides golden brown. Serve the poffertjes hot with butter and sugar, as an afternoon snack or after a meal.

**Poffertjes**

Dessert

Ingrediente:

- 200 gr făină
- 40 gr unt
- 350 ml lapte
- 8 gr drojdie
- 2 gr sare

Mod de preparare:

Se încălzește laptele. Se amestecă sarea cu făina într-un castron și se face o mică groapă. Se înmoaie drojdia în puțin lapte cald și se toarnă în groapa făcută în făină, împreună cu încă 2/3 din laptele cald. Se frământă ușor în timp ce se toarnă și restul laptelui cald. Se acoperă aluatul cu un prosop umez și se ține într-un loc încălzit timp de o oră. Se unge tigaia specială de poffertjes (o tigaie al cărui fund prezintă forme adâncite) cu unt și se așează formele din aluat. Se poate utiliza și o tigaie normală unsă cu unt în care se pun forme mici realizate din aluat. Se prăjesc pe ambele părți până se rumenesc. Se servesc calde cu unt și zahăr, ca o gustare de după amiază sau după masa principală.

The Hague Bluff

Dessert

Ingredients:

- 3 tbsp raspberry syrup
- ½ cup sugar
- 1 egg white
- 2 wafers or lady fingers.

Method:

Put raspberry syrup, sugar and the unbeaten white of egg in a deep bowl or in an electric mixer. Beat by the hand 10 minutes or more, the idea that the longer one beats, the more one gets. Serve with a wafer or a lady finger.

The citizens of The Hague are often accused, rightly or wrongly, of bragging or showing off. The following recipe is so named because it produces quite fluffy dessert out of practically nothing.

**The Hague Bluff**

Dessert

Ingrediente:

- 3 linguri sirop de zmeură
- ½ cană zahăr
- 1 albuș de ou
- 2 napolitane sau pișcoturi

Mod de preparare:

Se toarnă siropul zahărul și albușul de ou nebătut într-un vas adânc. Se bate cu mâna sau cu mixerul minim 10 minute. Cu cât se bate mai mult cu atât cantitatea obținută va fi mai mare. Se servește cu napolitană sau pișcot.

Cetățenii orașului Haga sunt deseori acuzați, mai mult sau mai puțin justificat, că se fălesc în mod ostentativ cu acest desert. Numele provine de la faptul că se poate obține un desert pufos din practic aproape nimic.

Sicilian Recipes

Pasta alla carrettiera

Ingredients:

- 600 gr bucatini or maccaroncino
- 4 large ripe tomatoes
- 4 garlic cloves
- a bunch of basil
- 50 gr pecorino cheese (or ricotta salata)
- Oil
- Salt
- Pepper

Method:

Peel the tomatoes raw and cut into pieces, without losing the juice. Season them in a bowl of pasta with plenty of oil, crushed garlic, basil, salt and pepper. Boil the pasta, pour hot soup in a bowl, turn it with the sauce already prepared and add the grated pecorino or ricotta.

Spaghetti alla Norma

Ingredients (for 4 persons)

- 500 gr of spaghetti
- 300 gr of tomato sauce
- ½ kg eggplants
- 150 gr ricotta
- 100 gr of fresh ricotta
- Extra virgin olive oil
- 8 basil leaves
- Salt
- Pepper

Method:

Peel the eggplant, cut into cubes and leave in a colander for about an hour after they have been sprinkled with a little salt. Prepare hot oil in a frying pan, drain the eggplant and fry. Then put them to dry on a paper towel to remove the unnecessary oil. Meanwhile, boil water in a pot, drop the spaghetti and salt. Once ready, drain well, arrange in bowl and add the fresh ricotta, minced basil and tomato sauce. Mix all the plates and divide the spaghetti, add the slices of fried eggplant. Grate a bit of ricotta and garnish with basil leaves.



Rețete tradiționale siciliene

Pasta alla carrettiera

Ingredientie:

- 600 gr bucatini sau maccaroncino (paste)
- 4 roșii mari coapte
- 4 căței de usturoi
- 1 grămăjoară de busuioc
- 50 gr brânză pecorino (sau ricotta sărată)
- Ulei de măsline
- Sare
- Piper

Mod de preparare:

Se decojesc roșiile și se taie bucățele având grijă să nu pierdem sosul. Se pun într-un bol și se azonează din belșug cu ulei de măsline, usturoiul tocat, busuioc, sare și piper. Se fierb pastele, se scurg și se toarnă peste sosul preparat. Se presară brânza rasă.

Spaghetti alla Norma

Ingredientie (pentru 4 persoane)

- 500 gr spaghetti
- 300 gr sos de tomate
- ½ kg vinete
- 150 gr brânză ricotta
- 100 gr brânză ricotta sărată proaspătă
- Ulei de măsline extra virgin
- 8 frunze busuioc
- Sare
- Piper

Mod de preparare:

Se curăță vinetele, se taie cubulețe, se pun într-o strecurătoare, se stropesc cu sare și se lasă la scurs 1 oră. Se încinge uleiul, se toarnă și se prăjesc vinetele. Se așează pe un șervețel de hârtie și se scurg de ulei. Între timp se fierb spaghetetele în apă cu sare, se scurg și se toarnă într-un bol. Se adaugă ricotta proaspătă, busuiocul tăiat, și sosul de tomate. Se amestecă, apoi se porționează pastele. Se așează în farfurii se adaugă felii de vinete, se rade ricotta și se garnisesc cu frunze de busuioc.



Pesccestocco a Ghiotta**Ingredients:**

- 600 gr of stockfish soaked in water and cut into pieces of about 5x8;
- 600 gr of potatoes
- 1 dozen spoons of tomato sauce
- 1 large onion
- 1 handful of salted capers
- 1 handful of green olives
- Some salt
- 1 celery
- Olive oil
- Black pepper

**Method:**

Wash Pesccestocco under the tap, wring it out and let it dry on paper towel or using a napkin. Chop the celery and the olives, desalt the capers. Peel the potatoes, cut into fairly thick slices and brown in a pan with oil. Add Pesccestocco and brown on both sides. Cut the onion into small pieces, take a large saucepan and bring barely gild the onion cut in oil and salt (absolutely forbidden to use the oil to fry potatoes and Pesccestocco). Add most of celery, chopped olives and capers. Stir and pour over the tomato sauce. Cook over low heat. When the mixture boils, add potatoes and cover with water. Add the fish, the pepper and sprinkle it with the remaining celery. Continue cooking, adding water if necessary but do not overdo it, do not stir: rather occasionally shake the pot horizontally. The dish is ready when the fork enters easily in the potatoes and the sauce has narrowed. To be consumed immediately.

Braciolette di pescspada**Ingredients:**

- 700 gr of swordfish slices an inch thick
- 150 gr of bread crumbs
- 50 gr of grated pecorino cheese
- Parsley
- Olive oil
- Salt

**Pesccestocco a Ghiotta****Ingredientie:**

- 600 gr pește sărat, afumat și uscat, înmuiat în apă, tăiat în bucăți 5x8 cm;
- 600 gr cartofi
- 12 linguri sos de tomate
- 1 ceapă mare
- 1 pumn de capere sărate
- 1 pumn de măslin verzi
- Puțină sare
- 1 țelină
- Ulei de măslin
- Piper negru măcinat

Mod de preparare:

Se spală peștele și se lasă să se uște pe un prosop. Se toacă țelina și măslinile, se desărează caperele. Se decojesc cartofii, se taie în bucăți mici și se rumenesc într-o tigaie cu ulei. Se adaugă peștele și se rumenește pe ambele părți. Separat, se taie ceapa în bucăți mici și se căleşte. Nu se folosește același ulei în care s-au rumenit cartofii și peștele. Se adaugă cea mai mare parte din țelină, măslinile tocate și caperele. Se amestecă și se toarnă sosul de tomate. Se dă amestecul la foc mic. Când fierbe se adaugă cartofii și se acoperă cu apă. Se adaugă peștele, piperul măcinat și se presară restul de țelină. Se continuă fierberea adăugând apă dacă este cazul. Nu se amestecă cu lingura. Mai degrabă se scutură vasul în plan orizontal. Mâncarea este gata dacă furculița intră ușor în cartofi și sosul a scăzut. Se consumă imediat.

Braciolette di pescspada**Ingredientie:**

- 700 gr bucăți de pește spada cu grosimea de aprox 2,5 cm
- 150 gr miez de pâine
- 50 gr brânză pecorino rasă
- Pătrunjel
- Ulei de măslin
- Sare
- Piper negru măcinat

- Black pepper

Method:

Wash the pieces of swordfish and let them dry on absorbent paper towel. Prepare dough with the bread crumbs, pecorino cheese, chopped parsley, a few tablespoons of olive oil, a pinch of salt and pepper; the amalgam should be pretty mellow. Roll the dough and cut it into smaller pieces. Place the slices of swordfish in the center of the dough pieces and roll up, forming small chops. Making the chops is an art that can be learn only from women. Pierce the chop in a skewer. Arrange the chops in accordance with the length of the skewer. Chops can be cooked or fried in a greedy.

Mod de preparare:

Se spală bucățile de pește și se lasă să se uște pe un prosop de hârtie. Se prepară un aluat moale din miezul de pâine, brânză, pătrunjelul tocat, un vîrf cuțit sare și piper. Se face o foaie care se taie în bucăți suficient de mari pentru a fi rulate în jurul bucăților de pește. Se așează câte o felie de pește în centrul unei bucățele de aluat și se rulează. Realizarea rulourilor este o artă care poată fi învățată doar de la femei. Se înfig rulourile în țăpușe pentru frigărui. Aranjarea depinde de lungimea bățului. Frigăruiile pot fi preparate la cuptor sau în tigaie.

Cannoli alla siciliana**Ingredients:**

- 300 gr white flour
- 30 gr butter
- 30 gr caster sugar
- 30 gr pistachios
- 400 gr ricotta
- 200 gr icing sugar
- 100 gr orange
- Citron
- Candied pumpkin
- 50 gr dark chocolate
- 1 egg
- Dry Marsala wine
- Dry lard for frying oil
- Cinnamon powder
- Salt

**Method:**

Mix the flour with the egg yolk, sugar, melted butter, a pinch of salt some Marsala wine or dry, which is necessary for a soft dough. Cover the dough with a cloth and let it rest for two hours in a container. Pass the ricotta through a sieve, with a mixture of wood knead by combining the powdered sugar until it becomes creamy, then joined the candied fruit sliced into small pieces,

Cannoli alla siciliana**Ingredients:**

- 300 gr făină
- 30 gr unt
- 30 gr zahăr tos
- 30 gr fistic
- 400 gr brânză ricotta
- 200 gr zahăr pudră
- 100 gr portocale
- Lămîie
- Dovlecel caramelizat
- 50 gr ciocolată neagră
- 1 ou
- Vin Marsala sec
- Untură
- Praf de scortșoară
- Sare

Mod de preparare:

Se amestecă făina cu gălbenușul de ou, zahărul, untul topit, un vîrf de cuțit de sare și vinul obținîndu-se un aluat pufos. Se acoperă coca cu un prosop și se lasă în vas 2 ore. Se lasă brânza la scurs în strecurătoare, apoi se toarnă zahărul și se amestecă cu o lingură de lemn până devine cremoasă. Se adaugă fructele caramelizate tăiate în bucăți mici, fisticul tocat, ciocolata

the chopped pistachios rather thick, dark chocolate made in small pieces and mix everything. Take the dough, roll it thin with a rolling pin and cut into squares of 10 - 12 cm. Brush these squares with beaten egg white and wrap pieces of pipe cut to length and carefully sterilized (or at equivalent metal molds). Put oil in a pan by adding a few pieces of lard and fry well wide. Just put them golden and crispy to flow, let them cool, put the tubes up and fill them with ricotta. Sprinkle with vanilla sugar and cinnamon and serve.

Ciambelle alla Mandorla

Ingredients:

- 500 gr white flour
- 50 gr butter
- 100 gr sugar
- 100 gr sweet almonds
- 2 eggs
- Cinnamon
- Baking powder
- Icing sugar



Method:

Blanched almonds in boiling water, peel, brown slightly in the oven and grind in a mortar and add the sugar. Pour the flour on a pastry board and mix it with the mixture of almonds, a whole egg and yolk, softened butter, a pinch of cinnamon powder and the tip of a teaspoon of baking powder. Make sandwiches with pasta dishes as you like, put them on a buttered and floured baking tray and bake in good heat in the oven for about 30 minutes. When they are ready, cover them again with icing cold, let them dry for five minutes in the oven and serve.

neagră mărunțită și se amestecă împreună. Din aluat se face o foaie subțire care se împarte în bucăți pătrate de 10 - 12 cm. Se ung bucățile de aluat cu albușul bătut spumă, se rulează pe o țevă metalică bine sterilizată. Se unge tava cu untură și se dau la cuptor până devin aurii și crocante. Se lasă să se răcească, se umplu cu crema de brânză și se presară cu zahăr vanilat și scorțișoară.

Ciambelle alla Mandorla

Ingrediente:

- 500 gr făină
- 50 gr unt
- 100 gr zahăr tos
- 100 gr migdale
- 2 ouă
- Scorțișoară
- Praf de copt
- Zahăr praf

Mod de preparare:

Se opăresc migdalele în apă fierbinte, se decojesc, se rumenesc într-un vas, se macină și se adaugă zahărul. Se așează făina pe un fund și se amestecă cu migdalele, 1 ou întreg și un gălbenuș, untul încălzit, un vârf de cuțit praf de scorțișoară și un vârf de cuțit praf de copt. Se fac forme cu ajutorul unei căni, se așează într-o tavă unsă cu unt și tapetată cu făină și se dau la cuptor, la foc mare timp de 30 minute. Când sunt coapte se presară cu zahăr pudră și se lasă să se răcească.

Recipes from Northern Ireland

Soda Bread Farls

Ingredients:

- 1lb (450g) plain white flour
- 1 level tsp salt
- 1 level tsp bread soda*
- 12fl oz (350ml) buttermilk

*This Irish soda bread recipe refers to 'bread soda'. It's also known as bicarbonate of soda.



Method:

Pre-heat your oven to 230C/450F/gas8. Sieve all the dry ingredients twice into a large mixing bowl. Make a well in the centre. Pour most of the buttermilk into the well. Stir with your hand or a wooden spoon, mixing the flour into the well in a circular motion until it becomes a soft, spongy dough. It should not be too wet or sticky. If it is too dry, add a little more buttermilk. Turn it out onto a floured board and knead very lightly - just sufficient for you to shape it into a flat round about 2 inches (5cm) deep. Using a knife, mark the dough with a cross that reaches to the sides. Place the round onto a baking tray and bake for 20 minutes before reducing the heat to 200C/400F/Gas6 for a further 20-30 minutes. You'll know when the bread is cooked when tapping its underside produces a hollow sound. Leave the bread to cool on the windowsill or on a wire rack. Wrap it in a tea towel if you prefer a softer crust.

Somewhere in practically every household in Ireland is an Irish soda bread recipe! This bread, with its thick hard crust, is quintessential Ireland, and absolutely delicious with butter, homemade jam and a cup of tea. Like all soda breads, this one needs to be eaten on the day it is baked.

Ulster Fry

Ingredients:

- 2 Bacons
- 2 Sausages
- 1 Vegetable Roll (sausage meat mixed with scallions (spring onions))
- 2 Tomatoes

Recipes from Northern Ireland

Soda Bread Farls

Ingrediente:

- 450g făină albă
- 1 linguriță de sare
- 1 linguriță de bicarbonat de sodiu*
- 350ml lapte bătut degresat sau zăr

* Acest rețetă de pâine este varianta cu bicarbonat de sodiu în loc de sifon

Mod de preparare:

Se încălzește cuptorul la 230C. Se cern ingredientele de două ori într-un castron mare. Se face o adâncitură în centru. Se toarnă cea mai mare parte a laptelui bătut în adâncitură. Se amestecă făina cu mâna sau cu o lingură de lemn, într-o mișcare circulară, până când acesta devine un aluat moale, nu prea umed sau lipicios. Dacă este prea uscat, se adăugă mai mult lapte bătut. Se întoarce pe un fund presărat cu făină și se frământă foarte ușor astfel încât să ia o formă rotundă de aproximativ 5 cm grosime. Folosind un cuțit, se trasează o cruce pe aluat până la margini. Se așează coca pe o tavă de copt și se coace timp de 20 de minute după care se reduce căldura la 200C și se lasă pentru încă 20-30 minute. Pâinea este gata dacă atunci când se atinge în partea inferioară aceasta sună a gol. Se lasă să se răcească pe pervazul ferestrei sau pe un raft. Pentru o crustă mai moale se învelește pâinea într-un prosop. Această rețetă se gătește practic în fiecare gospodărie din Irlanda. Este un produs esențial, o pâine cu coaja groasă, absolut delicioasă cu unt, dulceață de casă și o ceașcă de ceai. Trebuie să fie mâncată în ziua preparării.

Ulster Fry

Ingrediente:

- 2 bucăți de kaiser
- 2 Cârnați
- 1 amestec de carne pentru cârnați cu ceapă verde
- 2 Roșii

- 4 Mushrooms
- 2 Eggs
- 1 Soda Farl (the flat version of soda bread)
- 2 Potato Farls (Irish potato bread)



- 4 Ciuperci
- 2 ouă
- 1 Soda Farl (pâine soda farl – v. rețeta de mai sus)
- 2 Potato Farls (pâine irlandeză de cartofi)

Method:

Slice Tomatoes in half, place in low heat frying pan with a little oil. Place Vegetable Roll and Sausages into frying pan and cook on low heat. Slice Mushrooms in half and pop into frying pan. Place bacon under a medium-heat grill. Move tomatoes under grill with bacon. Slice Soda farls in half through the middle, exposing the inner bread. Cut Potato Farls in half, to create triangles. Remove sausage, vegetable roll and mushrooms from frying pan. Keep warm under the grill. Crack eggs into frying pan and cook gently. Remove eggs once cooked. Add more oil to pan and turn heat to high. When hot, but not smoking, add potato and soda farls to pan. Turn constantly to cook evenly. Remove when golden brown. Serve immediately.

Mod de preparare:

Rosiile tăiate în jumătate se pun într-o tigaie la foc mic cu un pic de ulei. În aceeași tigaie se pun cârnații și amestecul de carne cu ceapă verde și apoi se adaugă ciupercile tăiate în două. Kaiserul se pune la grătar la căldură medie. Se scot roșiile din tigaie și se așează pe grătar lângă kaiser. Se taie pâinea Soda Farl în două astfel încât să fie expus miezul. Se taie pâinea de cartofi în triunghiuri. Se scot cârnații, carnea cu ceapă și ciupercile din tigaie. Se păstrează la cald pe grătar. Se sparg ouăle în tigaie și se prăjesc ușor apoi se scoat din tigaie. Se adaugă mai mult ulei în tigaie și se întetește focul. Când este fierbinte, se adaugă pâinea de cartofi și pâinea Soda Farls la tigaie și se prăjesc pe ambele părți egal. Se scot când sunt rumenite. Se servește imediat.

Champ

Ingredients:

- 8 medium potatoes peeled
- bunch of scallions
- ¼ pt. milk
- Salt
- Pepper
- 3 knobs of butter



Method:

Peel and boil potatoes until cooked. Simmer the spring onions in milk for about 5 minutes. Strain potatoes and mash. Add the hot milk and scallions, salt, pepper and the butter and mix in.

Champ

Ingrediente:

- 8 cartofi mijlocii, curățați
- Legătură de praz
- ¼ cană de lapte
- Sare
- Piper
- 3 lingurițe de unt

Mod de preparare:

Se decojesc cartofii și se fierb. Se scufundă prazul în lapte pentru 5 minute. Se zdrobesc cartofii ca pentru piure. Se adaugă laptele cald și prazul, sare, piper și unt și se amestecă.

Irish Stew**Ingredients:***(for four to six portions)*

- 2lb (1kg) neck of lamb, cut into rings about half an inch (less than 2cm) thick, or chops, or chunks of stewing lamb
- 2 large onions, sliced into rings a quarter inch (less than 1cm) thick
- 2lb (1kg) potatoes (preferably a floury variety), in slices about half an inch (less than 2cm) thick
- 2 large carrots, sliced (optional)
- 14 fl oz (400ml) lamb stock (or, as in a more recent tradition, half stock and half Irish stout such as Guinness)
- 2-3 tbs parsley, finely chopped
- Sprig of rosemary (optional)
- Salt
- Pepper

**Method:**

Starting with the onions, build up layers of vegetables and meat in a large saucepan, adding half the parsley and a bit of salt and pepper as you go. Finish with a layer of potatoes. Pour the stock over and cover. Bring to the boil, then reduce the heat and simmer very gently for 11 - 2 hours. If you have used floury potatoes, they will have broken down to some extent into the liquid. If you have used waxy potatoes, they won't, in which case you should remove a few slices, mash them and return them to the pan. To present the stew to the table, sprinkle the remaining parsley over the dish and serve in bowls accompanied by soda bread and a glass of Irish stout. Preparation time: 20 minutes. Cooking time: 11 - 2 hours.

Irish coffee**Ingredients:***(serves 6)*

- 1 cup whipping cream
- Sugar
- 6 cups of hot black coffee
- 6 measures of Irish whiskey

**Irish Stew****Ingredientie:***(pentru 4-6 porții)*

- 1 kg gât tăiate în inele de mai puțin de 2 cm grosime sau cotlet sau bucăți de carne de miel
- 2 cepe mari, tăiate în inele de mai puțin de 1 cm grosime
- 1 kg cartofi (de preferință făinoși), tăiați în felii de mai puțin de 2 cm grosime
- 2 morcovi mari, feliați (opțional)
- 400 ml bere neagră
- 2-3 linguri de pătrunjel, fin tocat
- 1 crenguță de rozmarin (opțional)
- Sare
- Piper

Mod de preparare:

Se construiesc straturi de legume și carne într-o cratiță mare, începând cu ceapa, adăugând jumătate din pătrunjel și un pic de sare și de piper. Se termină cu un strat de cartofi. Se toarnă berea neagră și se acoperă. Se aduce până la fierbere, apoi se reduce la foc mic pentru 1- 2 ore. Dacă ați utilizat cartofi făinoși, ei vor fi sfărâmați parțial. Dacă ați utilizat cartofi tari va trebui să scoateți câteva felii pe care să le zdrobiți separat și să le puneți înapoi în vas. Se presară pătrunjelul rămas și se servește în boluri însoțită de pâine Soda Farls și un pahar de bere neagră (irlandeză). Pregătirea: 20 de minute. Timp de gătire: 1 - 2 ore.

Irish coffee**Ingredientie:***(pentru 6 porții)*

- 1 cană frișcă
- zahăr
- 6 căni de cafea neagră fierbințe
- 6 păhărele de Whisky

Method:

Whisk the cream with 1 tablespoon of sugar until soft peaks form. Set aside. Make black coffee in separate mugs. Add 1 teaspoon of sugar and a measure of whiskey. Top with lots of whipped cream. Serve immediately.

Traditional Apple pie**Ingredients:**

- 250g/9oz plain flour
- 50g/2oz ground almonds
- 175g/6oz butter - softened
- zest of 1 lemon
- 1 egg yolk
- 1 dsp cold water
- 6 Bramley apples - peeled, cored and finely sliced
- 50g/2oz caster sugar
- Juice of 1 lemon
- 8-10 cloves

**Method:**

For ease this pastry can be prepared in a blender. Place the flour, almonds, butter, zest, egg and water in the blender and blitz until the mixture just binds. Remove the pastry from the blender; wrap in clingfilm and place in the fridge for 15 minutes. Place the apples in a dish and sprinkle with sugar, lemon juice and cloves. Leave to sit for 10 minutes. Wrap some individual coins securely in a little greaseproof paper. Remove the pastry from the fridge and divide it in two. Roll out each piece so that it will fit a deep 23cm/9 inch ovenproof plate. Place one piece of the rolled out pastry on the plate and spread the apples, sugar and cloves evenly on top. Arrange the wrapped coins on top of the apples. Brush the edge of the pastry with cold water before laying the second piece of pastry on top. Squeeze the edges of the pastry together to seal them. Make a slit on the top of the pie to let the air through. Brush with a little milk or beaten egg and bake in the oven @ 200°C/gas mark 6 for 20-25 minutes until golden. Dust with icing sugar and serve warm with cream or yoghurt.

Mod de preparare:

Se bate frișca cu 1 lingură de zahăr, până când face vârfuri. Se pune deoparte. Se pune cafeaua neagră în căni separate. Se adaugă 1 linguriță de zahăr și un păhărel de whisky. Se pune pe deasupra multă frișcă. Se servește imediat.

Traditional Apple pie**Ingrediente:**

- 250g făină albă
- 50g migdale
- 175g unt
- coaja de la o jumătate de lămâie
- 1 gălbenuș de ou
- 1 lingură de apă rece
- 6 mere - decojite și feliate subțire
- 50g de zahăr pudră
- suc de la 1 lămâie
- 8-10 cuișoare

Mod de preparare:

Pentru ușurința preparării acestui produs se poate folosi un blender. Se pun făina, migdalele, untul, coaja de lămâie, oul și apa în blender și se amestecă până când conținutul se leagă. Se învelește amestecul în folie și se bagă la frigider timp de 15 minute. Se pun merele într-un vas, se stropesc cu zahăr, suc de lămâie și cuișoare. Se lasă să stea timp de 10 minute. Se învelesc câteva monede într-o hârtie impermeabilă. Se scoate amestecul de la frigider și se împarte în două. Se întind 2 foi. Se așezază o foaie pe tavă și se distribuie uniform mere, zahăr și cuișoare pe partea de sus. Se aranjează monedele învelite deasupra merelor. Se unge marginea foii cu apă rece, înainte de pune a doua bucată de aluat deasupra. Se strâng marginile aluatului împreună pentru a le sigila. Se asigură o fantă pe partea de sus a plăcintei pentru a lăsa aerul să iasă. Se periază cu un pic de lapte sau de ou bătut și se coace în cuptor la 200° C, 20-25', până când se rumenește. Se pudrează cu zahăr și se servește caldă cu smântână sau iaurt.

Spanish recipes

Menestra de Verdura de Navarra

Ingredients:

- 1 k. raw carrots
- 1 k. green beans
- ¾ kg small artichoke

hearts

- ½ kg peas
- ½ kg young beans
- 2 potatoes
- 1 tomato
- 3 oz. serrano ham (1 slice 1/8 inch thick)

thick)

- 4 - 6 Tbsp. Spanish olive oil
- 1 Tbsp. flour
- 1 onion
- Salt to taste

Method:

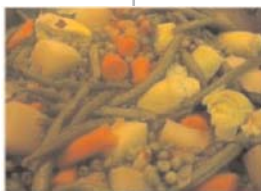
Peel and chop the carrots into small cubes. Peel and chop the onion. Peel and cut the potatoes into quarters. Top and tail and rinse the green beans. Chop the Serrano ham into very small cubes. Pour the olive oil into a large pot and heat on medium. When hot enough, add the chopped onion and peeled tomato and sauté for 5 minutes. Add the chopped ham to the pan and stir. Add the flour, sprinkling it around the pan. Stir with a wooden spoon. Add the chopped carrots and stir. Cover the mixture with water. Simmer slowly. When the carrots are half-cooked, add the green beans and potatoes and the small artichoke hearts. Add salt to taste and continue to simmer until vegetables are cooked. They should be slightly soft, but not overcooked. Serve in a large dish.

Spanish Omelette

Ingredients:

- 7 large eggs, lightly beaten
- 4 potatoes
- ½ cup olive oil
- Salt to taste
- Optional : 1 onion

*If you want to prepare the omelette with onion, just chop it and add it to the potatoes before frying them



Rețete tradiționale din Spania

Menestra de Verdura de Navarra

Ingredientie:

- 1 kg morcovi cruzi
- 1 kg fasole verde
- ¾ kg miez de anghinare
- ½ kg mazare
- ½ kg fasole tânăra
- 2 cartofi
- 1 rosie
- 1 felie de sunca Serano
- 4 - 6 linguri ulei de masline
- 1 lingura de faina
- 1 ceapa
- Sare după gust

Mod de preparare:

Se curăță și se taie morcovii în cuburi mici. Se curăță și se taie ceapa. Se curăță și se taie cartofii în patru. Se clătește fasolea verde. Se taie șuncă Serrano în cuburi foarte mici. Se toarnă ulei de măsline într-o oală mare și se înfierbântă. Când este suficient de fierbinte, se adaugă ceapa tocată și roșiile curățate și se prăjesc timp de 5 minute. Se adaugă șunca tocată în tigaie și se amestecă. Se adaugă făina, presărându-se în toată tigaia. Se amestecă cu o lingură de lemn. Se adaugă morcovii cuburi și se amestecă. Se acoperă amestecul cu apă și se lasă la fiert la foc mic. Când morcovii sunt pe jumătate fierți, se adaugă fasole verde, cartofi și bucățelele mici de anghinare. Se adaugă sare după gust și se continuă fierberea până când legumele sunt fierte. Acestea ar trebui să fie puțin moi, dar nu excesiv. Se servește într-un vas mare.

Omleta spaniolă

Ingredientie:

- 7 ouă mari, bătute ușor
- 4 cartofi
- ½ pahar ulei de măsline
- Sare după gust
- Opțional: 1 ceapa

* Dacă doriți să pregătiți omleta cu ceapă, tocați ceapa și adăugați-o la cartofi înainte de a-i pune la prăjit.



Method:

Slice the potatoes (and chop onions). Sauté in 1/4 cup olive oil until potatoes are cooked. The potatoes should not brown. Drain oil from the potato mixture (save the oil to use later) and put the mixture into a large bowl. Add salt to the potato mixture and stir. Add eggs to the potato mixture and stir gently. Add 1/4 cup olive oil to a medium pan and coat bottom and sides. Heat the oil on medium. Pour the eggs and potato mix into the frying pan. Cook uncovered until edges of the egg are cooked. (The eggs on the top and middle will still be runny) Slide a spatula underneath the tortilla to ensure it is not sticking to the pan. To flip the tortilla, carefully place a dinner plate (bottom facing up) over the pan. Place your hand on the bottom of the plate and flip the pan over so the tortilla falls onto the plate. Add the saved oil to the pan and re-coat the sides and bottom. Slide the tortilla off the plate back into the pan. Continue to cook for about 3 minutes gently shaking the pan frequently until edges are done. Remove from heat and allow to sit for another 2 minutes. Slide onto a plate, cut into the desired number of pieces and serve. This omelette also tastes delicious cold.

Asturian Fabada**Ingredients:**

- ¾ of kg. of "fabes from the farm" (large white Beans found in Asturias)
- 2 black pudding pork sausages
- 2 chorizos
- 2 morcillas (black blood sausage)
- 1 kg. cured pork shoulder
- 100 gr. bacon fat
- 4 cloves Garlic, onion, parsley, 1 bay leaf
- A drop of olive oil, saffron and paprika

**Method:**

The night before the pork shoulder and the "fabes" should be soaked separately in cold

Mod de preparare:

Se feliază cartofii (și ceapa). Se prăjesc ușor în 1/4 pahar de ulei de măsline, până când sunt gata, fără să se ardă. Se scurge uleiul de pe cartofi (se va utiliza mai târziu) și se pune amestecul într-un castron mare. Se adaugă sare pe cartofi și se amestecă. Se adaugă ouăle și se amestecă ușor. Se pune 1/4 pahar de ulei de măsline în tigaie și se unge fundul și marginile. Se încălzește uleiul la foc mediu. Se toarnă ouăle și se amestecă cu cartofii în tigaie. Se lasă pe foc fără capac până când marginile oului sunt prăjite (ouăle de deasupra și din mijloc să fie încă moi). Folosiți o spatulă pentru a vă asigura că omleta nu se lipește de tigaie. Pentru a întoarce omleta, așezați o farfurie întinsă peste tigaie și răsturnați-le, astfel încât omleta să cadă în farfurie. Adăugați uleiul pe care l-ați scurs de pe cartofi și reungeți cu el tigaia. Împingeți omleta din farfurie înapoi în tigaie. Lăsați-o la foc încă aproximativ 3 minute agitând ușor tigaia până când marginile sunt făcute. Se oprește focul și se lasă să stea alte 2 minute. Se pun pe o farfurie tăiată în numărul dorit de bucăți. Această omletă este, de asemenea, delicioasă și rece.

Asturian Fabada**Ingrediente:**

- ¾ kg. de fasole mare albă boabe (cum este cea din Asturias)
- 2 cârnați cu carne de porc și bucati de sângerete
- 2 cârnați de porc cu boia
- 2 bucati sângerete
- ½ kg. pulpă de porc
- 100 gr kaiser
- 4 catei de usturoi, ceapa, patrunjel, 1 frunza de dafin
- Putin ulei de masline, sofran si boia de ardei

Mod de preparare:

Cu o noapte înainte carnea de porc și boabele de fasole se pun să stea în apă rece. Se taie ceapa în bucăți. Se taie carnea

water. Chop the onion into pieces. Cut pork into large squares. Heat olive oil in a suitable pot. When hot, add the onions, garlic and pork. Sauté until the onions are transparent. Add the rest of the ingredients, except the saffron and the salt. Cover with cold water. When it comes to the boil, remove the foam from the top carefully and lower the flame. Cook slowly. Leave the pot uncovered a little and check that the beans are always covered with water. You can add cold water as needed. It is very important that the beans simmer slowly and continuously for about two and half hours, until the meat is tender. The pot should also be moved gently to avoid sticking. When half cooked add the saffron, and when completely cooked season with salt. Allow to stand for half an hour before serving. Serve the meat with chorizo and black sausage separately in a dish. If the fabada is made the day before and left stand it is even tastier.

de porc în pătrate mari. Se încălzește uleiul de măsline într-o oală adecvată. Când este fierbinte, se adaugă ceapa, usturoiul și carnea de porc. Se țin la foc până când ceapa devine transparentă. Se adaugă restul de ingrediente, cu excepția șofranului și sării. Se adaugă apă rece și se pun la fiert. Când începe să fiarbă se îndepărtează spuma de deasupra și se reduce focul. Se fierbe în continuare la foc mic. Lăsați oala parțial descoperită și verificați dacă fasolea este întotdeauna acoperită cu apă. Se poate adăuga apă rece, dacă este necesar. Este foarte important ca fasolea să fiarbă încet și în mod continuu timp de 2½ ore, până când carnea este pătrunsă. Se amestecă din când în când în oală pentru a evita prinderea de fund. Când sunt pe jumătate fierte se adaugă șofran și sare după gust. Se lasă să stea o jumătate de oră înainte de servire. Cârnații și sângețele se servesc într-un vas separat. Fabada este mai gustoasă dacă se servește a doua zi.

Paella Mixta

Ingredients:

- 1 kg of mussels,
- 250 grams of clams,
- 400 grams of squid,
- 350 grams of prawns
- 1.5 kg of chicken
- 2 garlic cloves
- 2 medium tomatoes
- 1 green
- Pepper
- 9 cups of rice
- 18 cups of chicken broth, meat or fish
- Saffron and paprika
- 10 tablespoons oil



Paella Mixta

Ingrediente:

- 1 kg de midii
- 250 de grame de scoici
- 400 de grame de calmar
- 350 de grame de creveți
- 1.5 kg de carne de pui
- 2 căței de usturoi
- 2 roșii mijlocii
- 1 ardei iute
- 2 kg de orez
- 18 cesti (4 litri) de supa de pui, carne sau pește
- Șofran și boia de ardei
- 10 linguri de ulei

Method:

Cut the tomatoes, green pepper and garlic cloves into pieces. Put them aside. Measure 18 cups of broth and leave them to simmer ready for when you need to pour them onto the paella. Fry the previously salted chicken in oil, till golden. Cut the squid into circles and fry in the pan. Make a

Mod de preparare:

Se taie roșiile, ardeii iute și căței de usturoi în bucăți și se lasă deoparte. Se pune supa la încălzit la foc mic. Se sarează puil și puneți-l la prăjit până devine auriu. Se taie calmarul în cerculețe și se prăjește în tigaie. Se face o gaură în mijloc, se

hole in the centre and incorporate the sauce, fry it all together turning constantly. When it is all well hashed add the 9 cups of rice together with the seasoning. Mix everything well and fry again. Add the measure of broth which should be at boiling point. While still boiling stir well and add the chicken pieces, mussels, clams and prawns. Leave over medium heat for 30 minutes. It is almost ready when all the liquid evaporates and the grain is loose. If it begins to smell a little burned and the top doesn't appear to be done take the pan off the flame, cover with a cloth and some newspaper for a few minutes to let the top finish cooking.

adaugă sosul și se prăjesc toate împreună amestecând continuu. Când totul este bine rumenit se adaugă orezul, împreună cu legumele. Se amestecă totul bine și se prăjesc din nou. Se adaugă supa, care ar trebui să fie la punctul de fierbere. În timp ce fierbe se amestecă bine și se adaugă bucățile de pui, midii, scoici și creveți. Se lasă la foc mediu pentru 30 de minute. Este aproape gata atunci când lichidul s-a evaporat și orezul este înmuiat. În cazul în care începe să miroase un pic a ars iar în partea de sus nu pare să fie făcut se ia vasul de pe flacără și se acoperă cu o cârpă și niște ziare timp de câteva minute pentru a permite părții de deasupra să se pătrundă.

Flan - Custard with Caramel Sauce

Ingredients:

- ½ cup sugar
- 2 cups heavy cream
- 1 tsp vanilla extract
- 3 eggs
- ¼ cup sugar

Method:

Prepare 6 ramekins or moulds and leave ready. Put a heavy saucepan over medium heat for 30 seconds. Add 1/2 cup sugar. With the back of a wooden spoon, keep sugar moving constantly in the saucepan until sugar is completely melted, caramelised to rich medium brown colour. Pour the caramelised sugar into each of the 6 ramekins. Set aside. Pour about 1,5cm of warm water into a pan and bring to the boil. Scald 2 cups of heavy cream in a saucepan. Make sure the cream does not boil over. Beat 3 eggs lightly in a bowl. Mix in 1/4 cup sugar. Gradually add the hot cream to the egg yolk mixture. Stir constantly until the sugar is dissolved. Blend in 1 tsp. vanilla extract. Pour the mixture into the ramekins. Stand each of the ramekins in the boiling water. If water level does not reach 3/4 of the way up the sides of the ramekins, carefully pour in more hot water. Bake uncovered in the water bath at 325 degrees for about 45 minutes, or until an



Flan

Ingrediente:

- ½ cană de zahăr
- 2 pahare smântână grasă
- 1 linguriță extract de vanilie
- 3 ouă
- ¼ pahar de zahăr

Mod de preparare:

Se pregătesc 6 forme pentru prăjiturele. Se pune o cratiță mare la foc mediu pentru 30 de secunde. Se adaugă 1/2 cană de zahăr. Se amestecă zahărul cu o lingură de lemn, în mod constant în cratiță până când este complet topit, caramelizat (până când capătă culoarea maro). Se toarnă zahărul caramelizat în fiecare din cele 6 forme și se lasă deoparte. Se toarnă aproximativ 1,5 cm de apă caldă într-o tigaie și se aduce la fierbere. Se încălzesc 2 cești de smântână grasă într-o cratiță. Se bat ouă într-un castron. Se amestecă cu 1/4 cană de zahăr. Treptat, se adaugă smântâna fierbinte peste amestecul de gălbenuș de ou. Se amestecă în mod constant, până când zahărul se dizolvă. Se adaugă 1 linguriță extract de vanilie. Se toarnă amestecul în forme. Se scufundă fiecare dintre forme în apă clocotită. Formele trebuie să fie scufundate 3/4 în apa fierbinte. Se fierb descoperit în baia de apă la 160 de grade timp de aproximativ 45 de minute, sau până când un cuțit introdus iese curat.

inserted knife comes out clean. To make sure the custard does not over-cook check every 5 minutes or so. Carefully remove each ramekin from the water bath. Allow to cool, then leave to chill in the refrigerator for at least 1 hour. When ready to serve, turn out onto a small dessert plate. To remove the flan from the mould run a knife around the inside edge of the ramekin. Place a small dessert plate on the top of the ramekin and turn over. Tap the ramekin and the flan should slide out onto the plate.

Spanish Rice Pudding

Ingredients:

- 180 gr rice.
 - 1.5 litres of milk
 - 1 stick of cinnamon
 - 1 tablespoon vanilla sugar
- or a stick of vanilla
- A little salt
 - 180 gr. sugar (it is always about the same amount of rice and sugar)
 - 50 gr butter
 - To burn: sugar and cinnamon powder



Method:

Cook the rice with milk, salt and cinnamon, stirring gently, continuously and always in the same direction. Once it begins to boil turn down the flame. Keep on flame a strong but don't let it boil. When the rice grains are cooked and form a cream, add the sugar, the vanilla sugar and the butter, stirring all the time, and cook for another ten minutes. *Brulé*: When the rice is almost cold in the serving dish, make a mixture with a coffee spoonful of cinnamon powder and two dessertspoons of sugar. Sprinkle over the rice and with a spiral shape heated iron or hot burner brown and caramelize the top of the rice with *Brulé* (caramel).

Pentru a vă asigura că crema nu este prea fiartă verificați la fiecare cinci minute. Se îndepărtează cu grijă fiecare formă din baia de apă. Se lasă să se răcească, apoi se bagă în frigider pentru cel puțin 1 oră. Pentru servire se introduce un cuțit în jurul marginii interioare a formei. Se pune o farfurioară pentru desert de mici dimensiuni pe partea de sus a formei și se întoarce. Se ridică forma și tarta ar trebui să alunece, pe farfurie.

Spanish Rice Pudding

Ingrediente:

- 190 grame orez
- 1,5 litri de lapte
- 1 bețisor de scorțișoară
- 1 linguriță de zahăr vanilat sau un bețisor de vanilie
- Un pic de sare
- 180 gr. de zahăr (este întotdeauna aceeași cantitate de orez și de zahăr)
- 50 gr. unt
- Pentru ornare: zahăr și scorțișoară pudră

Mod de preparare:

Se fierbe orezul cu lapte, sare și scorțișoara, amestecând ușor, în mod continuu și întotdeauna în aceeași direcție. După ce începe să fiarbă se reduce focul. Se menține flacăra astfel încât să fie sub punctul de fierbere. Când boabele de orez sunt fierte și încep să formeze o cremă se adaugă zahăr, zahăr vanilat și unt, amestecând tot timpul și se lasă la foc pentru încă zece minute. Când orezul este aproape rece în vasul de servire, se face un amestec cu o linguriță de scorțișoară pudră și două lingurițe de zahăr. Se stropește orezul și cu o spirală de fier înroșit sau arzător fierbinte se caramelizează zahărul de deasupra orezului.

Romanian recipes

Lamb Drob

Ingredients:

- guts of a lamb (heart, liver, lung and kidney)
- 5 Eggs
- 2 Tbsp of oil
- 3 spring onions
- 1 bunch of dill
- 1 bunch of parsley
- Salt
- Pepper
- 2 slices of bread soaked (with all the milk)
- 2 tbsp of biscuit
- 5 boiled eggs

Method:

Boil the guts, put them on a wood chopper to cool, then chop them finely. Pour the stuffing in a bowl, add the onion, dill, parsley, tarragon and bacon, all finely chopped, scrambled eggs, salt and pepper, the biscuit, soaked bread and mix thoroughly to homogenization. Grease a rectangular baking tray with oil and pour the composition. Boiled eggs are inserted lengthwise. Bake for 40 minutes at low heat. To be cut and served the next day as a starter.



Ingredientie:

- măruntaiele de la un miel (inima, ficat, plămân și rinichi)
- 5 ouă
- 2 linguri cu ulei
- 3 legăături de ceapă verde
- 1 legătură de mărar
- 1 legătură de patrunjel
- 1 felie de slăninuță
- 1 legătură de tarhon
- Sare
- Piper
- 2 felii de pâine înmuiată (cu tot cu laptele)
- 2 linguri pesmet
- 5 ouă fierte

Mod de preparare:

Se pun măruntaiele la fiert, se lasă să dea câteva clocote, se scot pe un tocător de lemn, se lasă să se răcorească, apoi se toacă mărunt. Tocătura se pune într-un castron, se adaugă ceapa verde, mărarul, pătrunjelul, tarhonul și slăninuța, toate tocate fin, ouăle bătute, sare și piper după gust, 2 linguri pesmet, pâinea înmuiată și amestecăm bine până omogenizăm compoziția. Tava se unge cu puțin ulei, se toarnă compoziția în tava dreptunghiulară. Se introduc ouăle fierte pe lungime. Se pune compoziția în cuptor pentru 40 minute la foc mic. Se taie a doua zi și se servește ca aperitiv.

Traditional beef soup

Ingredients:

- 500 - 1000 g beef
- 2 large carrots
- 1 celery
- 1 onion
- Green beans
- Peas
- 2 green peppers
- 3 potatoes
- 1 cup of rice
- 1 tbsp paprika
- 500 ml tomato sauce
- Cream



Ingredientie:

- 500 - 1000 g carne de vita (rasol sau piept, dupa gust)
- 2 morcovi mari
- 1 țelină
- 1 ceapă
- Fasole verde
- Mazăre
- 2 ardei verzi
- 3 cartofi
- 1 ceașcă orez
- 1 lingură boia
- 500 ml bulion

Ciorbă țărănească de vacuță

- Salt
- Bors
- Parsley leaves
- Celery leaves

Method:

Boil the meat and cut it into small pieces. Place back on the pot and add the carrots, celery, onion, beans, peas, sweet potatoes cut into small cubes. After boiling add tomato sauce, paprika and salt to taste. Leave a little longer to boil then add the rice. When is almost done add the parsley and the celery leaves finely chopped. Serve warm with cream and pepper after a glass of țuica.

- Smântână
- Sare
- Borș
- Frunze de pătrunjel
- Frunze de țelină

Mod de preparare:

Se fierbe carnea și se taie în bucățele mici. Se pune din nou la fiert, după care se adaugă pe rând morcovii, țelina, ceapa, fasolea, mazărea, ardei și cartofii tăiați cubulețe. După ce fierb se adaugă boia, sare și borș după gust. Se mai lasă un pic la fiert după care se adaugă bulionul și orezul. La sfârșit se pun frunzele de pătrunjel și țelină tocate mărunt. Se servește caldă cu smântână și ardei iute și un pahar de țuică înainte.

Mici/ Mititei**Ingredients:**

- 1 kg mixed ground beef, pork and lamb
- 250 g suet,
- 1 teaspoon baking soda
- 2-3 garlic cloves
- Some ground pepper
- Juniper berries
- Caraway
- Salt

**Method:**

Grind the meat together with the suet. Add salt, spices, chopped garlic, meat broth and baking soda and mix everything with your hands for 15 minutes, adding two tablespoons of water a little at a time. Keep the bowl with this mixture on ice for 5-6 hours. Just before grilling, take tablespoons of the mixture and with wet hands, shape the rolls (they are approx. 2-3 inches long and 1 inch thick). Grill them. The legend says that "mititei" were invented one evening when the restaurant *La Iordachi*, known for its sausages, was out of sausages covers.

Mici/ Mititei**Ingrediente:**

- 1 kg amestec de carne de vită, porc și oaie
- 250 g seu
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- 2-3 căței de usturoi
- Piper măcinat
- Boabe de ienupăr
- Chimen
- Sare

Mod de preparare:

Se toacă amestecul de carne împreună cu seul. Se adaugă sare, condimentele, usturoiul tocat, bulionul și bicarbonatul de sodiu și se amestecă totul cu mâinile timp de 15 minute. Se adaugă două linguri de apă pe parcurs. Se ține la rece 5-6 ore. Se încinge grătarul, se iau părți de mărimea unei linguri din amestec cu mâinile umede și se formează micii (rulouri de cca. 5-6 cm lungime și 2,5 cm grosime). Se fac pe grătar. Legenda spune că mititeii au fost inventați într-o seară la hanul *La Iordachi* din București, binecunoscut pentru cârnații săi, când bucătăria a rămas fără mațe.

Sărmăluțe**Ingredients:**

(for 60 pc. - 10 persons)

- 1 minced meat (beef + pork)
- 1 large cup of rice
- 5 medium onions - finely chopped
- 100 g oil (butter)
- Cabbage - sour/sweet - leaf
- Salt
- Pepper
- Paprika
- Dill
- Thyme
- 1 tbspoon delikat
- 3 tbsp tomato sauce if you use sour cabbage
- little vine if we use fresh cabbage
- 1 tbsp of sugar
- 1 clovepf garlic
- 1 smoked pork knuckle

Method:

Fry the onions in oil (butter) until it is glassy and take it from heat. Add: meat, rice, salt, pepper, paprika, dill, thyme, vegeta/delikat. Mix all the components. Then fill the cabbage leaf, roll it and make small "Sarmalute". In the spring you can use grape leaves. On the bottom of the pot put: dill, thyme, cabbage leaves and cherry tree leaves (twigs). Then put the rolled cabbages in layers. In the middle insert a smoked pork knuckle. Above the final layer put the finely chopped cabbage, tomato sauce, water, wine, a garlic clove, a tablespoon sugar, salt. Boil about 2 hours. (You can also bake them if you prefer).

Cozonac**Ingredients:**

- 1 kg flour
- 300 g Sugar
- 1 - 2 cups milk
- 6 eggs
- 50 g yeast
- 200 g butter

**Sărmăluțe****Ingrediente:**

(pentru cca. 60 buc - 10 persoane)

- 1 Kg carne tocată amestec (viță+porc)
- 1 ceașcă mare de orez
- 5 cepe medii - tocate mărunț
- 100g ulei (unt)
- varză - acră/ dulce - pentru foi
- sare
- piper
- boia
- mărar
- cimbru
- vegeta/delikat - 1 lingură
- bulion - cca. 3 linguri dacă utilizăm varză acră
- puțin vin - 1 l dacă utilizăm varză dulce
- o lingură de zahăr
- 1 cățel de usturoi
- 1 ciolan afumat de porc

Mod de preparare:

Se călește ceapa în ulei (unt) până devine sticloasă și se ia de pe foc. Se adaugă: carnea, orezul, sarea piperul, boia, mărar, cimbru, vegeta. Se amestecă și cu această umplutură se rulează sărmăluțe mici, în foaie de varză. Primavara putem folosi foi de viță. Pe fundul cratiței în care vor fi puse la făcut, se așează: mărar, cimbru, foi de varză și frunze de vișin (crenguțe). Peste ele se așează în straturi sărmăluțele. La mijloc se pune un ciolan afumat de porc. Deasupra se așează varza tocată mărunț, bulionul, apa, vinul, usturoiul, zahărul și sarea. Se fierb cca 2 ore. (Se pot introduce și la cuptor, după preferință)

Cozonac**Ingrediente:**

- 1 kg făină
- 300 g de zahăr
- 1 - 2 cești de lapte
- 6 ouă
- 50 g drojdie
- 200 g unt



- 2 tbsp oil
- Vanilla stick
- Salt
- Egg for washing the dough
- Grease for the pans

Filling:

- 10 oz/300 g ground walnuts
- 1 cup milk
- 3 cup Sugar
- 1 cup rum
- Vanilla

Method:

Make a starter from yeast and a teaspoon of sugar. Mix until the consistency of sour cream, add 2-3 tablespoons milk, a little flour and mix well; sprinkle some flour on top, cover and let sit in a warm place to rise. Boil the milk with the vanilla stick (cut in very small pieces) and leave it on the side of the range, covered, to keep warm. Mix the yolks with the sugar and salt, then slowly pour the milk, stirring continuously. Place the risen starter in a large bowl and pour, stirring continuously, the yolk-milk mixture and some flour, a little at a time. Then add 3 whipped egg whites. When you finish this step, start kneading. Knead, adding melted butter combined with oil, a little at a time, until the dough starts to easily come off your palms. Cover with a cloth and leave in a warm place to triple in bulk. Melt the sugar in the warm milk with vanilla in a pot on the range. When the sugar is melted, add the walnuts and keep stirring. After a few minutes of boiling, and after the filling has thickened, remove from heat and add rum. When the filling is cold, roll a sheet of dough about one finger thick, uniformly spread the walnut filling on top and roll like a jelly roll. Grease a bread pan, place the roll inside, let rise for a while and then set in the oven to bake at medium heat.

Cheese "Pasca"**Ingredients:**

- 700 g flour
- 25 g yeast
- 5 eggs

- 2 linguri de ulei
- Vanilie
- Sare
- Ou pentru ungerea aluatului
- Unsoare pentru tavă

Umplutura:

- 10 g miez de nuca oz/300 la sol,
- 1 ceasca de lapte,
- 3 Pahar cu zahăr
- 1 Pahar de rom
- Vanilie

Mod de preparare:

Se amestecă drojdia cu o linguriță de zahăr și cu 2-3 linguri de lapte cald și un pic de făină. Se cerne niște făină se acoperă și se lasă să stea într-un loc cald să crească. Se fierbe laptele cu vanilia (tăiată în bucăți foarte mici) și se lăasă parțial pe foc, acoperit, pentru a nu se răci. Se amestecă gălbenușurile cu zahăr și sare, apoi se toarnă încet laptele cald și făina în ploaie amestecând continuu. Se adaugă 3 albușuri de ou bătute spumă. După ce s-a terminat acest pas, se începe frământarea, adăugând unt topit și ulei până când aluatul începe să vină cu ușurință de pe palme. Se acoperă cu o cârpă și se lasă într-un loc cald să dospească. Zahărul se topește în lapte cald cu vanilie într-o oală pe foc. Când zahărul este topit, se adaugă nucile și se amestecă. Când s-a îngroșat se ia de pe foc și se adaugă rom. Se întinde o foaie de aluat de aproximativ un deget grosime, se întinde umplutura și se rulează. Se așează în tavă și se lasă să crească pentru o perioadă de timp, apoi se coc la cuptor la foc mediu.

Pască cu brânză**Ingrediente:**

- 700 g făină
- 25 g drojdie
- 5 ouă

- 600 g sweet cheese
- 6 - 7 tbsp sugar
- 1/2 teaspoon salt



- 600 g branza dulce
- 6-7 linguri de zahar
- 1/2 lingurița de sare

Method:

Pour the flour, 1 egg, 25 g yeast, salt, sugar and 2 tbsp of water and stir with your hands about 15-20 minutes. Let it to leaven for about 1 hour and a half or until it become fluffy. Meanwhile prepare a composition of cheese, 4 eggs, 4-5 tbsp of sugar, salt powder, and mix well with a fork. After the dough has risen, divide it into three. Roll out 2 of them at 2 cm thickness. Place the first piece in a round oven tray greased with oil. Then put half of the composition of cheese and cover it with the other piece of dough. From the third part of dough, roll three pieces and woven them to make a cruciform shape on the bread. Pour the other half of the cheese composition into 4 quadrats. Bake it at medium heat. Preparation time: 2 h

Mod de preparare:

Se face un aluat din făină, 1 ou, 25 g drojdie, sare, 2 linguri de zahăr și apă și se frământă cam 15-20 minute, după care se lasă la dospit aproximativ 1 ora și jumătate sau până când crește și devine pufos. Între timp se pregătește o compoziție din brânză, 4 ouă, 4-5 linguri de zahăr, sare și se amestecă bine cu o furculiță. După ce a crescut aluatul, se împarte în trei: din două părți se întinde câte o foaie de 2 cm grosime. Prima se așează în tava de cuptor unsă cu ulei. Peste această foaie de aluat puneți jumătate din compoziția de brânză și se acoperă cu cealaltă foaie de aluat. Cu cea de a treia parte de aluat se rulează trei bucăți care se împletesc pentru a da forma crucii de pe pască. În cele 4 cadrane formate se toarnă restul de umplutură. Se dă la cuptor la foc mediu. Timp preparare: 2 h.



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

Proiect realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene prin Programul Învățare pe toată durata vieții (Grundtvig, Parteneriate pentru Învățare). Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene.

This project has been funded with support from the European Commission through Lifelong Learning Programme (Grundtvig LLP). This publication does not necessary reflect the the official view of the European Union.