

Rețete care aduc
familia împreună

LAURA LAURENȚIU

Duminica la prânz



CUPRINS

Ingrediente de nelipsit	11
Prima mea cină festivă și câteva principii în bucătărie	21
Supă de bază și bază pentru sosuri	29
Meniu ca-n „Mica Vienă“ de altădată	35
Supă de bibilică cu găluște de ficat	41
Friptură de porc la tavă.	45
Găluște de pesmet – Semmelknödel	49
Tort cu pere și vin.	51
Pui cu 40 de căței de usturoi și cea mai bună prăjitură cu mere	57
Supă franțuzească de ceapă	61
Pui cu 40 de căței de usturoi.	63
Cartofi gătiți de două ori	67
Cea mai bună prăjitură cu mere	69
Meniu de primăvară	73
Supă-cremă de zucchini	75
Piept de rață cu piure de mazăre.	77

Sos cu mere caramelizate	81
Crêpes Suzette	83
Meniu delicios, pregătit în tihnă	87
Salată de spanac cu brânză de capră, pere și nuci	89
Friptură de vită coaptă lent, la cuptor	93
Sos brun	95
Morcovi glasați	97
Prăjitură Maya	99
Un delicios meniu vegan	105
Salată cu măr, sfeclă și cremă de nucă	107
Colțunași umpluți cu ciuperci cu piure de dovleac copt	109
Tort vegan cu banane	113
Meniu de iarnă, în sezonul portocalelor	117
Supă-cremă de praz cu cartofi	119
Pulpe de rață cu portocale și varză roșie	123
Tartă cu portocale și beza elvețiană	127
Meniu delicios și relaxant pentru familie, servit pe terasă	131
Tortellini	133
Supă de găină cu tortellini de casă	137

Pui în crustă de sare	141
Prăjitură cu prune și migdale	145
Un meniu fără pretenții, dar foarte gustos.	149
Supă-cremă de roșii și cartofi, cu smântână.	151
Ruladă de carne învelită în bacon	155
Piure de cartofi.	159
Salată de fasole verde	161
Sos de ciuperci	163
Brownie cu marshmallows și sos de zmeură	165
Meniu asezonat cu amintiri din călătorii.	169
Supă-cremă de usturoi	173
Piept de pui cu brie și merișoare.	177
Pavlova.	181
Meniu cu file de doradă, pilaf de quinoa și ruladă de bezea	185
Salată cu ouă de prepeliță și somon afumat.	189
File de doradă cu pilaf de quinoa, legume la abur și sos olandez	193
Ruladă de bezea cu migdale, mango și zmeură	197
Meniu de iarnă gustos, parfumat și îndestulător.	201
Supă-cremă de morcovi cu portocale	205

Pork rack cu cartofi fondați	209
Cartofi fondați	213
Tort Reforma	215
Meniu simplu și gustos, pentru o duminică relaxantă	219
Supă-cremă de conopidă cu bacon crocant	221
Pui marinat cu muștar și lămâie	225
Tort fără coacere cu banane și căpșuni	229
Meniu cu vită	233
Supă rece de pepene galben	237
Rib-eye la grătar cu salată de rucola și roșii cherry	241
Tort Theobroma	243
Rață umplută, borș de sfeclă și tort rusesc	247
Borș de sfeclă	251
Rață umplută	255
Turtițe de cartofi cu parmezan	257
Mere caramelizate	259
Tort rusesc	261
Prânz cu temă pescărească	265
Ciorbă de pește în stil sârbesc	267

Păstrăv în frunze de viță-de-vie, la grătar.	271
Tort de înghețată de fructe	275
Meniu de vară, cu coaste la grătar	279
Bruschete asortate.	285
Coaste marinate la grătar	287
Cartofi copti cu cașcaval.	291
Salata coleslaw	293
Prăjitură Citronelle cu iaurt, ciocolată albă și lămâie.	295
Meniu de Paște	299
Salată cu jambon crud-uscăt, ouă fierte și parmezan	303
Friptură „Coroniță de miel“	305
Pesto de mentă.	309
Tort „Opera roz“	311
Câteva vorbe despre alcătuirea unui meniu.	316
Mulțumiri	320

Ingrediente de nelipsit

Mâncarea, dincolo de rolul primordial de a fi un veritabil combustibil al vieții, fără de care nu ar fi posibil niciunul dintre lucrurile pe care le facem, are imensa calitate de a uni oamenii. Când mâncăm împreună, nu doar ne hrănim, ci trăim o experiență care ni se fixează în memoria afectivă, în acel spațiu special al sufletului nostru în care sunt păstrate oarecum de-a valma senzații și sentimente. De obicei, când luăm masa împreună, vom simți nevoia să comunicăm despre ceea ce facem, fie că este o experiență plăcută, fie că nu. Ne evaluăm experiențele și le împărtășim celor de lângă noi: „Ce bun e!“, „Ei, merge“ sau, dimpotrivă, „Nu-i prea grozav“ și astfel mâncarea ne oferă de fiecare dată un bun subiect de conversație, de la care comunicarea se poate dezvolta spre cele mai nebanuite direcții.

Ritmul vieții noastre este din ce în ce mai alert și tot mai rar încetănim viteza nebună a existenței pentru a împărtăși câteva ceasuri plăcute cu cei care contează cu adevărat pentru noi. Cartea asta îți propune să te oprești puțin, să furi câteva ore pe care le-ai fi consumat zbuciumându-te și să le investești în ceva care, în timp, te va răsplăti înzecit: prânzul de duminică. Adică timpul petrecut alături de familie, de prieteni, de oamenii dragi cărora le dăruim tot mai puțin din ceasurile vieții noastre, împărțind o mâncare bună, la masa aranjată frumos, ca de sărbătoare.

Merităm acest sentiment de sărbătoare și avem nevoie de el în viața noastră. Ne dăm seama cât de mult ne-a lipsit doar atunci când renunțăm la mâncarea înfulecată cu farfuria în mână, balansată deasupra tastelor calculatorului, în timp ce partenerul sau partenera ciugulește în altă cameră,

la televizor. Luând hotărârea ca de azi înainte să mâncăm doar împreună, la masa frumos aranjată, realizăm în sfârșit cât de frumoasă este experiența de care ne-am privat și cât de puțin am primit în schimb.

Eu și Vukomir am crescut, fiecare în casele noastre, cu tradiția prânzului de duminică. Atunci când ne-am luat unul cu altul, ne-am pus la un loc experiențele și amintirile și am povestit de multe ori despre ele. Am trecut de la duioșie la râs și adesea la contestarea unor reguli care ni se păreau exagerate, dar, până la urmă, am realizat că au ajuns să ne lipsească acele duminici în care eram obligați să ne despărțim într-o clipă de prietenii de joacă, să ne spălăm rapid, să ne îmbrăcăm frumos și să ne așezăm ascultători la masa pregătită pentru prânz, ocupând întotdeauna același loc. Între felul principal și desert, printr-o coincidență amuzantă, atât el, cât și eu eram întrebați cu voce gravă despre notele primite la școală în săptămâna care trecuse. Ei bine, chiar și acel moment ne lipsea. Mai ales că urma desertul, iar noi, copii fiind, deja învățaserăm că fabuloasele prăjituri bănațene urmau să îndulcească tonul sever al vocii părinților și să șteargă orice cută amenințătoare ivită între sprâncene.

Mai cu seamă, însă, ne lipsesc senzațiile: parfumul fripturii rumene aduse la masă, pe care, dacă ne concentrăm suficient ca să descoperim cotlonul în care s-a pilit în memoria noastră afectivă, îl vom regăsi și vom retrăi senzația de atunci, care ne-o va aduce în ochii minții și pe mama, tânără și frumoasă, întotdeauna zâmbind și așteptând cu încântare laudele mesenilor. Gustul pâinii coapte de bunica, tăiată cu religiozitate după ce îi

făcea semnul crucii, și ochii ei plini de o lumină ca de icoană. Crăncănitul delicios al zahărului ars de pe tortul Doboș, urmat de disperarea din vocea mamei: „Iar ai slujit tortul înainte să-l pun pe masă?!“

Simțind că ne lipsesc toate acestea, la un moment dat am hotărât împreună cu Vukomir că vom crea și noi amintiri frumoase, în care protagoniști vom fi noi doi, fiica noastră, familia și prietenii cu care ne face atâta plăcere să împărțim ceva bun și să ciocnim un pahar de vin. Iar amintirile noastre vor prinde contur atât duminica la prânz, în spiritul tradiției cu care am crescut, dar și în fiecare altă zi sau moment al zilei.

Ceea ce vreau să spun este că „duminica la prânz“ poate fi oricând dorim, poate la cina de sâmbătă. Sau de joi. Mai importantă decât momentul ales este continuitatea și chiar mai importantă este semnificația: acea zi și oră a fiecărei săptămâni în care ne așezăm la o masă frumos aranjată, alături de familie și de prieteni. Ne vom îmbrăca îngrijit, acordând momentului semnificația pe care o merită, și neapărat vom împărți o mâncare bună, gătită cu multă grijă, indiferent dacă este tradițională sau nu.

Acel prânz de duminică, pe care mi-l amintesc din copilărie, avea un meniu de o uniformitate care, mărturisesc, la un moment dat începuse să plictisească mica gurmandă ivită în copila care-am fost. De fiecare dată, de parcă s-ar fi îndeplinit un ritual religios, se aducea la masă mai întâi supă, de obicei de pasăre, dar uneori se întâmpla să fie și de vită. După tipicul bănățean, urma rasolul, denumit pe la noi *rindfleisch*, dar adesea



nemeritându-și numele, pentru că acest cuvânt german înseamnă „carne de vacă“, iar rasolul servit era, de cele mai multe ori, de găină. Alături de rasol primeam cartofi poșajați în supă și sosuri dulci-acrișoare, de obicei de roșii, de mărar sau de vișine. După rasol urma friptura, o minunată *schweinebraten* (friptură de porc), coaptă îndelung la cuptor, servită cu sosul din tavă și cu găluște sau, alteori, cu un piure untos de cartofi.

Alături de friptură primeam și câte un bol mic cu compot. Obiceiul de a se oferi salate și murături alături de felul principal a ajuns ceva mai târziu în partea noastră de țară, regula era să se consume carnea cu compot și asta a pus o amprentă clară asupra stilului meu de gătit, pentru că în aproape toate rețetele mele sărate se vor găsi elemente dulci, așa cum în majoritatea deserturilor mele se va găsi nelipsitul praf de sare, pe care-l apuc generos cu trei degete, nu cu două. Îmi plac contrastele între gusturi și consider că deplina satisfacție se poate găsi cel mai adesea într-o farfurie care conține elemente sărate, amărui, dulci, dar și acide, iar echilibrul lor perfect este, după părerea mea, ceea ce face un preparat cu adevărat deosebit.

Revenind la acele prânzuri de duminică ale copilăriei mele, îmi amintesc că dulciurile erau o întreagă poveste. De obicei, se făceau câte două deserturi diferite, să fie pentru toate gusturile, ceva cu fructe sau vanilie, dar și ceva cu ciocolată. De fapt, dulcele era cam singurul element de nouitate al prânzului de duminică, pentru că, spre deosebire de celelalte feluri care se repetau la nesfârșit, desertul era momentul suprem al gospodinei, în



care putea să-și dea frâu liber măiestriei și creativității. În meniul prânzului de duminică urmau la rând torturile cu nucă, clătitele flambate, tortul „Reforma“, tartele și prăjiturile cu fructe de sezon, tortul Doboș, tortul rusesc, crempita, torturile cu frișcă și câte și mai câte.

Prânzul meu de duminică are un singur ritual de îndeplinit, acela al emoțiilor pozitive. De fiecare dată când ne așezăm la masă, lăsăm deoparte încruntările și încercăm să ne bucurăm de mâncarea bună și să o povestim pe îndelete. Până la urmă, confirmându-mi interesele din copilărie, eu chiar am devenit o gurmandă, iar mâncarea este un punct central al vieții mele, astfel că, în casa mea, meniul de duminica la prânz rareori se repetă. De fiecare dată mă străduiesc să îi surprind pe cei dragi și să îi răsfaț cu preparate inedite, iar răspunsul lor este pe măsura așteptărilor mele – se bucură în aceeași măsură de preparatele noi și de cele tradiționale, care le trezesc amintiri frumoase.

Această carte este un fel de jurnal al meniurilor pregătite duminica la prânz la mine acasă, de-a lungul anului care a trecut. Fiecare meniu în parte își are povestea sa, mai nouă sau mai veche, așa cum suntem și noi, împărțiți între tradițiile cu care am crescut și în același timp trăind cu entuziasm aproape tot ceea ce are de oferit momentul actual.

Pentru că am spus deja că îmi place diversitatea, nădăjduiesc că în varietatea rețetelor consemnate în această carte vei găsi câteva preparate sau poate chiar meniuri întregi pe care ți-ar plăcea să le ai pe masa ta, la



prânzul de duminică. Sau oricând dorești să îi surprinzi pe cei dragi cu ceva bun, cu o masă completă în care felurile de mâncare să se potrivească unele cu celelalte, punându-se reciproc în valoare.

Toate rețetele preparatelor care urmează au fost făcute acasă la mine, folosind dotările tehnice standard dintr-o bucătărie obișnuită: plită, cup-tor, mixer, blender, frigider, congelator. Pentru niciuna dintre rețete nu este nevoie nici de aparatură, nici de vreo tehnică greu de pus în practică, sunt rețete accesibile unor persoane cu un grad de îndemânare și experien-ță mediu sau chiar scăzut. Pentru a avea preparatele pe masă la momentul optim și gătite așa cum trebuie, nu mă sfiesc deloc să cer ajutorul familiei, iar cel care nu-mi spune niciodată nu este soțul meu.

De fapt, nu aș fi putut să-mi doresc mai mult decât să am lângă mine un bărbat care să mă susțină în orice mi-ar trece prin cap, să-mi fie în același timp cel mai bun prieten și cel mai înflăcărat susținător. Toate pasi-unile pe care le-am avut de când suntem împreună au devenit și ale lui, mai ales interesul pentru mâncare, care l-a transformat dintr-un pofticios fără pretenții într-un gurmand rafinat și, în cele din urmă, l-a făcut să se implice și el în bucătărie. E adevărat, cerând indicații pentru cel mai mărunț lucru, dar fiindu-mi de foarte mare ajutor. Amândurora ne place să fim amfitrioni, să avem masa înconjurată de oameni faini, care să aprecieze bucatele servite, așa că ne implicăm amândoi, fiecare după priceperea lui, pentru ca totul să iasă bine. Începând de la cumpărături, domeniu în care Vukomir a devenit expert, până la așezarea mesei.

CEA MAI AȘTEPTATĂ CARTE DE BUCATE A ANULUI 2018

Urmăresc blogul Laurei cu interes și plăcere pentru că este profesionist și, de multe ori, inventiv. Mă bucură mult că în peisajul editorial românesc al cărților de gastronomie, destul de sărac, apare o voce credibilă, exersată în a se adresa cititorilor. În afară de pasiunea comună și de prietenie, mă apropie de Laura dragostea față de mâncarea românească gătită prin tehnici moderne. Schimbarea modului de gândire a farfuriei tradiționale și abordarea preparatelor moștenite în spiritul gastronomiei moderne trebuie comunicate clar. O viziune nouă asupra bucătăriei nu înseamnă modificarea gustului copilăriei, acel „ca la mama acasă“ ci, dimpotrivă, regăsirea și îmbunătățirea lui (măcar din punct de vedere nutritiv). Iar pe tine, cititorule, te rog să nu o iei pe scurtături în bucătărie. Să citești cu atenție instrucțiunile, să urmezi pașii scriși, să nu te abați de la gramajele menționate. De cele mai multe ori, un detaliu aparent nesemnificativ schimbă chimia preparatului. Știu că Laura a ales pentru această carte rețete care nu dau greș, rezultat al mai multor teste și perfecționări. Eu am încredere deplină în ea și te sfătuiesc să faci la fel. Prin urmare, nu mi-a rămas decât să îți urez lectură plăcută și poftă bună!

— Chef NICO LONTRAS