

CUPRINS

ÎN LOC DE PREFEAȚĂ – Interviu cu mine însămi	5	SOSURI	24
Supă de varză	7	S.O.S. de spaghetti	31
PREPARATE DIN OUĂ	10	Sos rusc	32
Câteva sfaturi, care sunt date... ca să nu fie urmate!	11	Sos italianesc Pesto – versiune autohtonă	33
Ochiuri românești	12	APERITIVE	34
Ochiuri care îți fac cu... ochiul ..	13	Aperitiv Malakof	35
Coșulețe de parizer	14	Aperitiv cu brânză	36
Ouă harcea-parcea	15	Aperitiv cu măsline	36
Ochi de Bucovina	16	Cornulețe S.F.M.	37
Taci... și... înghite!	16	Castraveți umpluți	37
PREPARATE DIN OREZ	18	Iaaaa gogoșaaaa, neamuleeee!	38
Orez cu surprize	19	Lux... ieftin	39
Orez cu brânză	19	Minuni orientale	40
Orez prăjit cu legume	20	Slăninuță gustoasă... făcută chiar în casă!	41
Minifrigărui de orez	21	Tobă de casă	42
Minuni din orez	22	Trei rulade S.F.M.	43
Pasta di semola di grano duro... cu legume	23	Unt „șmecher”	44
PREPARATE DIN ORGANE	24	Chifteluțe de dovleci mititei, frumusei, mânca-i-ar mama pe ei!!!!	44
Limbă cu șampanie	25	La plăcinte, înainte	45
Mult e dulce și frumoasă... limba cu struguri!	26	Regina friganelor	46
Limbă umplută	27	Pastă de ficat	48
Ficăței... demenți!	28	Plăcintă cu varză pentru Cartea Recordurilor	49
CLĂTITE	24	Pateuri reciclate	50
Clătite cu ciuperci	29	Ștrudel cu măsline	52
Clătite cu fantezie	30	Tort de spanac	52
Clătite mișele	30	Rețete de la Chișinău	53

SUPE-CIORBE	55	Mere umplute cu carne	86
Ciorbă... tocană!	56	Miel umplut cu verdeață	87
Ciorbă de ciocănele	56	Minirulade de purcel cu sparanghel	87
Supă de piure de cartofi	57	Musaca din resturi	89
Supă... ciorbă de salată verde	58	Plachie de fasole	90
Supă-cremă de pui	58	Pulpă de vițel umplută	91
Supă de ceapă	59	Rasol de vită cu sos picant	92
Supă de varză	60	Rețetă italienească de miel	93
Rețete cu cântec de la Benone Sinulescu	61	Rețetă persană de berbecuț	93
PREPARATE DIN CARNE –		Tocăniță de șnițele	94
PUI, CURCAN	63	Văcuță savantă	95
Aripioare de pui picante	64	Ruladă cu zacuscă	96
Frigărui ca lumea	64	Ruladă de vițel... altfel	97
Grătar de pui altfel	65	Frigărui de miel	99
Piept de curcan cu portocale	66	GARNITURI	100
Piept de pui fantezie	67	Cartof copt umplut cu brânză Roquefort	101
Pui aghezmuț cu bere	69	Cartofi umpluți cu... sila	102
Pui cu nuci	70	Cartofi noi picanți	103
Pui Chi-Chi adică sanChi-Chinezărie!	71	Cartofi texani copti de două ori	104
Pulpe de pui cumiști	72	Ciuperci pané	105
Ruladă de pui cu spanac	73	Conopidă pané	105
Tocata de... (curcan) Bach	74	Crochete de legume	106
PREPARATE DIN CARNE –		Garnitură de friptură ce rade orice concurență	107
PORC, VITĂ, MIEL, BERBECUȚ	76	Praz gratinat	108
Am pus-o de mămăligă... cu carne	77	Tăiței cu varză	108
Ciolan de porc umplut	77	Vinete gratinate... cu ciuperci asortate... à la Cristina Stamate!!!	109
Chili... de România!	79	Vinete zăpăcite	110
Cotlete de miel cu tarhon	79	Plăcințele de vinete prăjite	112
Cotlete... pușculiță?!	80	SALATE	113
Eva... de miel	81	Ardei copti cu sos belaliu	114
Friptură cu cașcaval	82	Salată de anșoa	115
Friptură de vită cu sos de legume	83	Salată de macrou afumat	116
Friptură (pardon de expresie) țiğănească	84	Salată... model pâine și circ!	117
Improvizație de conopidă cu resturi	85		

Salată de ciuperci	118
Salată de macaroane	118
Salată de paste... și încă!	119
Salată de ton	120
Salată de andive	120
Salată de cartofi ca la mama... lui Dinu!	121
Salată de pește cu legume	122
Salată de fasole albă	123
Salată de ouă	123
Salată... de salată de boeuf?!	124
Salată de iarnă	125
Conopidă de poveste!	126
Salata noastră... cea de toate zilele	126
Salată de avocado	127
Salată de conopidă cu sos italienesc Pesto	128
Salată de macrou afumat... cu parfumuri multiple	129
PREPARATE DE POST	131
Salată marocană de vinete	132
Garnitură polivalentă	132
Ciuperci umplute... cu miezul lor și... evident... cu mâna	133
Flori de vinete	134
Legume călite	135
Drob de vinete	136
Scamatorie cu legume	137
Surprize de post	138
PREPARATE DIN PEȘTE	140
Corida de Dâmbovița	141
Goujon de pește alb cu susan	141
Macrou marinat	142
Pește grecesc	143
Pește umplut cu pește	144
Păstrăvi à la Amza	145
Rasol de pește cu sos de spanac	145

LEGUME ȘI FRUCTE CONSERVATE	147
Ardei grași la borcan	148
Fructe conservate pentru iarnă	148
Gogoșarul vedetă!	149
O zdrangabeză aproape zacuscă	150
Pedeapsă pentru obezitate	151
Cum să căpiezi de... ardei capia!	152
Varză bețivă	152
Vara ne coacem noi, toamna coacem ardeii!	153
Zarzavat de ciorbă... pentru iarnă	154
Vegeta românească	155
Gogoșari marinați, de la Mircea	156

BUDINCI ȘI SUFLEURI DULCI

ȘI SĂRATE	158
Sufleu de ciuperci	159
Sufleu de pâine?!	160
Sufleu de spanac	161
Budincă de brânză	162
Budincă de salată verde	163
Budincă de... cornuri!?	163
Budincă de cireșe negre	164
Sufleu, teleleu de ce... vreau eu și de... sparanghel	164
Dovlecei cu te miri ce?!	166

DESERTURI – PRĂJITURI, TORTURI,

COZONAC, DULCEAȚĂ	167
Prăjitură London	168
Prăjitură Maria Callas	168
Prăjitură cu brânză de vaci, ca la Brașov	169
Prăjitură cu fructe de sezon	170
Prăjitură cu mere și frișcă	171
Prăjitură cu suc de roșii	172
Prăjitură Whitney Houston	173

Tort cu fructe de sezon	174	CUM SĂ MÂNCĂM	195
Tort de pișcoturi cu ananas	175	SFATURI FOLOSITOARE	197
Tort de vin Sofia	175	MENIURI PENTRU DINEURI	198
Tort rapid pentru gospodine lente	176	GRAMAJUL PENTRU BUFET DE 30 DE PERSOANE	200
Tort cu bulină	177	CÂT ȚIN PROVIZIILE	202
Plăcintă canadiană	179	CÂTEVA CONDIMENTE, CÂTEVA LEGUME ȘI ÎNTREBUIȚAREA LOR	203
Plăcintă dietetică cu mere	180	GRAMAJUL PENTRU O MASĂ DE 12 PERSOANE	203
Chinezoaică	180	MENIURI PENTRU DEJUN	204
Cozonac... savarinat	181	CLASIFICAREA LIPIDELOR, GLUCI- DELOR, GLUCIDO-LIPIDELOR ȘI A FIBRELOR ALIMENTARE	206
Cozonac pentru gospodine leneșe	182	CLASIFICAREA GLUCIDELOR	207
Cupă cu capac	183	PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FAZEI 1	208
E clar... astăzi preparăm ecler!	184	PENTRU SOFIA	209
Pepene galben surpriză?!	185	Index alfabetic	211
Dulceață de pepene galben	185		
REȚETE REBELE (ADICĂ...			
FUGITE DE ACASĂ!)	187		
Maioneză dietetică	188		
Sărmăluțe cu... alune?!	189		
Colac de sărbătoare	190		
De sărbători... sarmale cu artificii?!	191		
Dovlecei gigea	193		

