



Mâncarea tradițională românească nu se limitează la sarmale, mici, cârnați și alte produse destinate felului principal. Există și preparate delicioase care se servesc ca gustări și aperitive. Multe dintre ele sunt influențate de alte bucătării, dar sunt atât de obișnuite românilor, încât le poți considera ca feluri de mâncare tradițională. Deși mâncarea noastră tradițională se distinge prin conținutul mare de grăsimi și calorii, unele dintre aperitive sunt potrivite inclusiv celor care sunt atenți la greutate. Fie că ai invitați sau nu mai ști ce să gătești pentru tine și familia ta, următoarele idei de aperitive și gustări te vor inspira.

Pateuri cu brânză și mărar

Ingrediente

Pentru pateurile cu mărar poți folosi [diferite sortimente de brânzeturi](#), dar cea mai indicată este telemeaua. Lista completă cu ingrediente este următoarea:

- 80 g de griș;
- 400 g de foitaj;
- 100 g de telemea;
- 50 g de cașcaval;
- 2 gălbenușuri;
- 4 fire de mărar;
- 1 vârf de cuțit de piper;
- semințe de mac;

- 1 gălbenuș pentru ungere.

Mod de preparare

Fierbe grișul în apă și pune-l la răcit. Răzuiește cașcavalul și brânza și pune-le peste griș, alături de gălbenușuri. Amestecă, adaugă și piperul și mărarul și amestecă din nou. Împarte foaia de foitaj în 12 dreptunghiuri și pune pe fiecare o lingură de umplutură. Împachetează aluatul și presează marginile. Unge pateurile, presară mac și pune-le la cuptor la 200 de grade. Când se fac aurii, sunt gata pentru servit.

Ciuperci umplute cu brânză

Ingrediente

Ciupercile umplute cu brânză sunt un deliciu. Ai nevoie de:

- 10 ciuperci champignon medii;
- 1 ceapă;
- 100 g de telemea;
- mărar proaspăt;
- sare și piper;
- 20 ml de ulei.

Mod de preparare

Spală ciupercile și îndepărtează-le codițele. Într-o tigaie cu ulei încins călește ceapa tăiată mic și adaugă codițele de ciuperci, tăiate cubulețe. Amestecă timp de 5 minute și adaugă sarea, piperul și mărarul tocat. Stinge focul când mixtura este bine făcută, las-o puțin la răcit. Sfărâmă brânza cu o furculiță și adaug-o la compoziție. Amestecă și umple ciupercile, pe care le pui apoi la cuptor, într-o tavă tapetată cu ulei. Când ciupercile sunt rumenite, scoate-le și servește-le calde.

Salată de icre de crap

Ingrediente

Salata de icre este o specialitate a Europei Răsăritene, inclusiv a noastră, care îi încântă pe cei care ne vizitează țara. Pentru a o găti, ai nevoie de:

- 200 ml de ulei;
- 2 linguri sărate de icre de crap;
- 1 ceapă mică roșie;
- 1 linguriță de zeamă de lămâie.

Mod de preparare

Pune icrele într-o sită și adaugă un pahar de apă rece. Scurge-le bine prin presare și pune-le într-un castron mare. Adaugă puțin ulei și folosește mixerul pentru a amesteca. Adaugă treptat zeamă de lămâie și ulei, amestecând continuu. Când icrele s-au mărit și au devenit untoase adaugă ceapa tăiată mărunt. Mai amestecă 1 minut și salata este gata pentru servire.

Ouă umplute cu verdeață

Ingrediente

Ouăle umplute se gătesc ușor și sunt delicioase. Ingredientele necesare pentru câteva porții sunt:

- 8 ouă fierte;
- ½ legătură de mărar;
- ½ legătură de pătrunjel;
- 100 g de muștar;
- frunze de salată, pentru servire;
- sare și piper;
- capere din saramură (opțional).

Mod de preparare

Fierbe ouăle tari și taie-le în două, pe lungime. Scoate gălbenușurile și, într-un castron, amestecă-le cu muștarul, sarea, piperul și verdeța tocată fin. Poți folosi orice tip de muștar, după preferințe. Uple jumătățile de ouă cu compoziția, fie cu o linguriță, fie cu un poș. Așează ouăle umplute pe un platou cu felii de salată verde. Poți adăuga și capere pe ouă, dacă îți plac.

Aperitivele tradiționale românești arată apetisant și au un gust pe măsură. Pune în practică ideile de mai sus și bucură-te de savoarea lor.