

“Bucură-te de plăcerea de a pregăti bucate după rețete macedonene.

Cu o privire le vei sorbi, sunt pline de proapețime savuroasă, potrivite dorințelor tale.

Sunt pentru tine omule !

Rămâne să apreciați gastronomia plină de spirit macedonean.”

Poftă bună !
Dobar apetit !

“Уживај во задоволството на подготвувањето на македонските традиционални јадења.

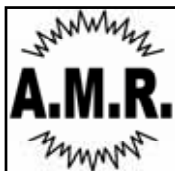
Со поглед ќе ги вкусиш, полни со чувство на свежина, за твоите посакувања.

За тебе се човеку !

Останува да ја уважите гастрономијата полна со македонственост.”

Пофта буна !
Добар апетит !

Această carte este editată de
ASOCIAȚIA MACEDONENILOR DIN
ROMÂNIA



cu sprijinul
GUVERNULUI ROMÂNIEI



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Asociația Macedonenilor din România

**Carte de bucate macedonene / Asociația Macedonenilor
din România**

București: Macedoneanul, 2006

ISBN 10 general: 973-85899-3-2

ISBN 13 general: 978-973-85899-3-3

ISBN 10 specific volumului: 973-85899-9-1

ISBN 13 specific volumului: 978-97385899-9-5

641.55

Redactor șef : DUMITRESCU Liana

Redactor : DUMITRESCU Constantina

Redactor și traducător: ROGOBETE C. Laura Elen

Redactor și traducător : MIHAJLOV Marjan

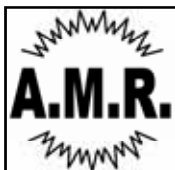
COLECȚIA KUINA

5

CARTE
DE BUCATE
MACEDONENE

Editura Macedoneanul
2007

Оваа книга е издадена од страна на
Друштвото на Македонците од Романија



Со помош на
РОМАНСКАТА ВЛАДА



**СIP - Каталогизација во публикација Национална
Библиотека на Романија**

Друштвото на Македонците од Романија

**Македонските традиционални јадења /
Друштвото на Македонците од Романија**

Букурешт : Македонецот-2006

641.55

Главен редник : ДУНИТРЕСКУ Лиана

Уредник : ДУМИТРЕСКУ Константина

Уредник и преведувач: РОГОБЕТЕ К. Лаура Елен

Уредник и преведувач: МИХАЈЛОВ Марјан

КОЛЕКЦИЈА КУЛНА

5

МАКЕДОНСКИ
ТРАДИЦИОНАЛНИ
ЈАДЕЊА

ИЗДАВАЧКА КУЌА МАКЕДОНЕЦОТ
2007

POFTĂ BUNĂ !

ДОБАР АПЕТИТ !

МУСАКА ОД ПРАЗ

Земете:
800 грама праз,
300 грама мелено месо,
сол,
црн пипер,
една главица кромид,
магданос,
едно јајце,
3 чешниња лук,
200 грама млеко,

Белите делови од празот исчистете ги и исечете ги по должина. Потоа сварете ги во солена вода за да омекнат. На маснотија испржете го исечканиот кромид, па додајте го меленото месо. Сето тоа пржете го додека месото не ја промени бојата. На крајот според вкусот филот посолете го и зачинете го со црн пипер. Во подмачкан сад редете еден ред праз, еден ред од месото, Врз секој ред ставајте исечкан магданос. На крајот изматете го јајцето, исечканиот лук и млекото, па со тоа прелејте ја мусаката. Јадењето запечете го во загреана рерна.





MUSACA DE PRAZ

Ingrediente:

800 g praz,
300 g carne tocată,
sare,
piper negru,
o ceapă,
pătrunjel,
un ou,
3 căței de usturoi,
200 ml lapte,

Se păstrează din praz numai părțile albe care se curăță, se spală, se taie pe lungime și se pun la fiert în apă cu sare până se înmoaie. În grăsime se prăjește ceapa tăiată mărunt și carnea tocată până când aceasta își schimbă culoarea. Se adaugă piperul și sarea. Se unge o tavă și se pune un rând de praz, un rând de carne, un rând de pătrunjel. Deasupra adăugați oul bătut amestecat cu laptele și cu usturoiul tăiat mărunt. Să bagă în cuptor pentru a se rumeni.

ЏИГЕР СО СИРЕЊЕ

Земете:

400 грама телешни џигер,
масло,
една главица кромид,
3 јајца,
една кришка кравјо сирење,
сол,
црн пипер.

Џигерот сварете го и ситно исечкајте го. Во тенџере ставете маснотија, потоа исечканиот кромид и џигерот и сето тоа заедно пржете го, а малку подоцна додајте ги разматените јајца и изгмеченото сирење. Потоа јадењето оставете го да се вари на тивок оган но немојте да го мешате. Служете го со салата според вашата желба.



FICAT CU BRÂNZĂ

Ingrediente:

400 g de ficat de vită,

ulei,

o ceapă,

3 ouă,

o felie mai groasă de brânză de vacă,

sare,

piper negru.

Fierbeți ficatul și tăiați-l mărunt. Într-o tigaie puneți grăsime la încins, adăugați ceapa tăiată mărunt și ficatul. Peste puțin timp adăugați ouăle bătute și brânza fărâmițată. Lăsați totul la foc mic și nu mestecați. Se servește cu salată după gust.





ЦИГЕР ВО ЦРВЕНО ВИНО

Земете:

300 грама овчи џигер,
2 главици кромид,
ловоров лист,
црн пирер,
1 дцл. црвено вино,
брашно,
магданос.

Кромидот исечете го на резанки и ставете го во огнеотпорна чинија, а врз него наредете парченца путер, иситнет лоровов лист, и ситно исечканиот лист од магданос, посолете го и зачинете го со црн пипер, а потоа додајте го виното со една лажица вода, па сето тоа динстувајте го 10 минути. Во меѓувреме џигерот исечете го на тенки шницли извалкајте го во брашно и испржете го на врело масло, ставете го врз кромидот и сето тоа заедно покриено ставете го во топла рерна да се пече околу 15 минути.



FICAT ÎN VIN ROȘU

Ingrediente:

300 g ficat de oaie,
2 cepe,
foi de dafin,
piper negru,
1 dl de vin roșu,
făină,
pătrunjel.

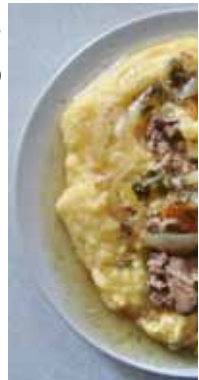
Ceapa se curăță, se spală și se taie solzi. Se pune într-o tigaie pe aragaz cu puțin unt, foile de dafin mărunțite, pătrunjelul tăiat mărunț și vinul la care se adaugă o lingură de apă. Se lasă la distuit cam 10 minute. Între timp ficatul tăiați-l subțire ca pentru șnițel, dați-l prin făină și prăjiți-l în ulei. Se pune ficatul într-un vas termorezistent, pe deasupra se pune sosul pregătit anterior și se bagă în cuptor unde se ține cam 15 minute.

ЏИГЕР СО ЗАЧИН

Земете:

500 грама свински џигер,
4 домати,
3 лажици маслиново масло,
1 чешне лук,
малку лист од магданос,
анасон,
сол,
црн пипер,
една коцка шеќер.

Џигерот исечкајте го на коцкички и ставете го во вода што врие да се вари само една минута, а потоа измијте го во студена вода. Ситно исечкајте ги сите мирисни тревки и испржете ги на маслиново масло. Додајте го џигерот и сето тоа заедно пржете го неколку минути. Потоа додајте ги доматице исечени на коцкички и коцката шеќер. Покријте го и оставете го на тивок оган да се вари уште пет минути. Вака подготвениот чигер се служи со пире од компири или со варени макарони.



FICAT CU CONDIMENTE

Ingrediente:
500 g ficat de porc,
4 roșii,
3 linguri de ulei de măsline,
1 cățel de usturoi,
puțin pătrunjel,
anason,
sare,
piper negru,
un cub de zahăr.

Ficatul se spală și se taie în cubulețe. Când începe să fiarbă apa se bagă ficatul înăuntru numai pentru un minut, după care se clătește cu apă rece. Tăiați mărunt usturoiul, pătrunjelul, anasonul și prăjiți-le în ulei de măsline câteva minute. Adăugați și ficatul. Adăugați roșiile tăiate în cubulețe mici și cubulețul de zahăr. Acoperiți tigaia și mai lăsați-o pe foc încă 5 minute. Se adaugă sare și piper după gust. Astfel pregătit ficatul se poate servi cu piureu de cartofi sau paste.





ЏИГЕР СО ДОМАТИ

Земете:

- 4 резенки јунешки џигер,
- 500 грама домати,
- 2 лажици масло,
- 1 главица кромид,
- сол,
- црн пипер,
- рузмарин,
- една резенка лук,
- 50 грама сува сланина,
- малку брашно,
- 1 дцл. бело вино.

Доматите очистете ги исечкајте ги на парченца и испржете ги заедно со кромидот на маснотија додајте го лукчето и зачините. Посебно на малку маснотија растолете ја сувата сланина исечкана на коцкички, па на таа маснотија испржете го џигерот исечен на тенки шницли, претходно извлкани во брашно, а потоа додајте го издинстувани домати и прелејте ги со вино и оставете го сето тоа заедно да се вари пет минути. Се служи со ориз или со тестенини.



FICAT CU ROȘII

Ingrediente:

4 felii de ficat de mânzat,
500 g roșii,
2 linguri ulei,
1 ceapă,
sare,
piper negru,
rozmarin,
1 cățel de usturoi,
50 g de slănină mai uscată,
puțină făină,
1 dl vin alb.

Roșiile se spală și se taie cubulețe care se pun în tigaie la prăjit împreună cu ceapa tăiată mărunt și usturoiul mărunțit. Separat în puțin ulei se prăjește și slăcina tăiată cubulețe. Se prăjește și ficatul tăiat felii subțiri ca pentru șnițel și tăvălit prin făină. Se adaugă sosul făcut mai devreme din roșii, iar la urmă sa adaugă și vinul după care se mai lasă 5 minute pe foc. Se servește cu orez sau paste.

ЏИГЕР СО СЛАНИНА

Земете:

- 600 грама млад јунешки џигер,
- 2 главици кромид,
- 8 потенки резенки сланина,
- 4 домати,
- брашно,
- сол,
- црн пипер,
- една чаша бело вино,
- масло,
- магданос.

Џигерот исечкајте го на крупни коцки, а на маснотија испржете го кромидот и во него додајте го џигерот и пржете го но внимавајте да не загори. Запрашете го со малку брашно и додајте ги доматиите. Џигерот залејте го со бело вино и оставете го да се динстува 15 минути. Во меѓувреме во суво тавче испржете ја сланината и џигерот промешајте го со испржената сланина, посолете го додајте го црниот пипер и сечканиот магданос и служете додека е топло.



FICAT CU SLĂNINĂ

Ingrediente:

600 g de ficat de mânzat tânăr,
2 cepe,
8 felii subțiri de slănină,
4 roșii,
făină,
sare,
piper negru,
un pahar de vin alb,
ulei,
pătrunjel.

Ficatul se taie în cuburi mai măricele. Se prăjește în ulei ceapa tăiată mărunt, se adaugă ficatul. Presărați puțină făină și prăjiți în continuare, adăugați roșiile tăiate cubulețe. Adăugați vinul și lăsați totul la distuit pentru 15 minute. Între timp, separat, puneți la prăjit și slănina tăiată mărunt. Odată prăjită ea se adaugă peste ficat. Se pune sare și piper după gust și se adaugă pătrunjelul tăiat mărunt. Se servește caldă.





БУБРЕЗИ СО МАГДАНОС

Земете:

- 2 телешки бубрега,
- 20 грама путер,
- 4 лажици масло,
- малку лук,
- 4 китки лист од магданос,
- 2 лажици сок од лимон,
- сол,
- црн пипер.

Бубрезите измијте ги и очистете ги па потоа исечете ги во должина на тенки резенки, На загреана маснотија пржете ги бубрезите со постојано мешање околу 8 минути. Додајте го исечканиот лист од магданос и лукчето со постојано мешање динстувајте ги уште 15 минути. Потоа, додајте го сокот од лимон, солта, црниот пипер, ставете малку вода и оставете ги да се варат се додека да омекнат.



RINICHI CU PĂTRUNJEL

Ingrediente :
2 rinichi de vită,
20 g de unt,
4 linguri ulei,
puțin usturoi,
4 chite de pătrunjel,
2 linguri suc de lămâie,
sare,
piper negru.

Rinichii se spală, se curăță și se taie pe lungime în felii subțiri. În ulei încins prăjiți rinichii, mestecând cam 8 minute să nu se prindă . Adăugați pătrunjelul și usturoiul mărunțit și mai lăsați la foc 15 minute. Adăugați sucul de lămâie, sarea, piperul, adăugați puțină apă și lăsați totul să se distuie până când rinichii se înmoaie.

БУБРЕЗИ СО ЗАЧИНИ

Земете:

4 мали телешки бубрези,
5 главици млад кромид,
100 грама сува сланина,
сол,
црн пипер,
едно лажиче сенф,
малку рузмарин,
истолчен ловоров лист,
лист од магданос,
масло.

Одберете помали бубрези за да можете да ги подготвите цели. Исчистете ги добро и оставете дел од маснотијата. На маснотија најпрво испржете го кромидот, па додајте ги бубрезите и пржете ги од сите страни. Потоа, посолете ги и динстувајте ги 20 минути. На крајот додајте ги зачините и уште малку динстувајте. Служете ги со пире од компири.



RINICHI CU CONDIMENTE

Ingrediente :
4 rinichi mici de vită,
5 cepe mai tinere,
100 g de slănină mai uscată,
sare,
piper negru,
1 linguriță de muștar,
puțin rozmarin,
foi de dafin,
pătrunjel,
ulei.

Alegeți rinichi de o mărime ceva mai mică astfel încât să poată să fie gătiți întregi, curățați-i și spălați-i. Într-o tigaie puneți la prăjit ceapa tăiată mărunt, adăugați rinichii, prăjiți-i pe toate părțile, adăugați sarea și piperul și lăsați la distuit cam 20 de minute. Adăugați și celelalte ingrediente și mai lăsați puțin la distuit. Se servește cu piureu de cartofi.





БУБРЕЗИ СО ДОМАТИ

Земете:

1/2 кг. свински бубрези,
4 домати,
2 главици кромид,
неколку чешна лук,
сол,
црн пипер.

Бубрезите исчистете ги, пресечете ги на половина и оставете ги во студена вода да стојат еден час, потоа исечете ги на листенца и заедно со кромидот што сте го исечкале на коцкички пржете ги на масло. Додајте ги ситно исечканите чешниња лук и продолжете го динстувањето додека бубрезите не омекнат. Потоа додајте ги доматите што сте ги излупиле и продолжете го динстувањето додека водата од доматите не испари. Бубрезите посолете ги и зачинете ги со црн пипер, и служете ги со варени компири.



RINICHI CU ROȘII

Ingrediente :

1/2 kg rinichi de porc,
4 roșii,
2 cepe,
câțiva căței de usturoi,
sare,
piper negru.

Rinichii se curăță, se spală, se taie la jumătate și se pun în apă rece o oră, după care se taie în felii subțiri. Se pun cepele tăiate mărunt la prăjit împreună cu rinichii. Adăugați usturoiul mărunțit și lăsați la distuit până se înmoaie rinichii. Adăugați roșiile tăiate cubulețe și lăsați la distuit până mai scade apa de la roșii. Se sarează și piperează după gust. Se servesc cu cartofi natur.

БУБРЕЗИ СО ЦРНО ВИНО

Земете:

10 јагнешки бубрези,
2дцл.црно вино,
сол,
црн пипер,
2 дцл.кисела павлака,
5 кришки леб,
малку сенф,
лист од магданос,
путер или масло.

Бубрезите добро исчистете ги измијте ги и пресечете ги на пола. Потоа испечете ги, засолете ги зачинете ги со црн пипер и извадете ги од садот. Во сокот во кој се печеле додајте вино, кисела павлака, сенф и лист од мгаданос. Испечете ги кришките леб и на секое лепче ставајте од бубрезите. Така подготвените лепчиња прелејте ги со сокот.



RINICHI CU VIN NEGRU

Ingrediente :
10 rinichi de oaie,
2 dl de vin negru,
sare,
piper negru,
2 dl smântână fermentată,
5 bucăți de pâine,
puțin muștar,
pătrunjel,
unt sau ulei.

Rinichii se curăță bine, se spală, se taie pe jumătate și se pun la prăjit. Se prăjesc bine, se sarează, se piperează, se scot din tigaie și în sosul rămas se pune smântâna, vinul, muștarul și pătrunjelul și se mai lasă puțin pe foc. Separat prăjiți feliile de pâine, peste care puneți rinichii și apoi turnați sosul. Astfel aranjate feliile de pâine se mai pot băga puțin la cuptor.





СВИНСКИ БУБРЕЗИ НА СКАРА

Земете:
свински бубрези,
сува сланина,
масло,
сол,
црн пипер.

Свинските бубрези исечете ги на резенки широки 1 см. и натопете ги во млеко да стојат половина час. Извадете ги од млекото исушете ги и извалкајте ги во брашно и наредете ги на дрвце едно парче путер, едно парче бубрег, па сува сланина и испечете ги подеднакво од двете страни. Зачинете ги со сол црн пипер и служете ги со варен ориз или зелена салата.



RINICHI DE PORC PE GRĂȚAR

Ingrediente :
rinichi de porc,
slănină uscată,
ulei,
sare,
piper negru.

Rinichii se curăță, se spală și se taie în felii groase de un cm care se pun să stea în lapte rece circa ½ oră. Se scot rinichii din lapte, se usucă, se dau prin făină și se înfig într-un băț. Pe băț se vor înfige o bucată de rinichi, o bucată de unt, o bucată de slănină. Se pun pe grătar și se întorc pe toate fețele pentru a se rumeni. Se sarează și se piperează. Se servesc cu orez fiert sau salată verde.

ТЕЛЕШКИ БУБРЕЗИ ВО СОС

Земете:

1 кгр. бубрези,
50 гр. путер,
1 дцл. вињак,
250 гр. кисела павлака,
едно лажиче брашно,
малку сенф,
сол,
црн пипер.

Бубрезите измијте ги, очистете го путерот па ставете ги бубрезите да се испржат, а кога ќе се вцрват прелејте ги со коњак, затворете го садот и оставете го за момент додека коњакот не се загрее. Бубрезите извадете ги оставете ги на чинија и држете ги на топло. Од садот во кој се прежеле бубрезите извадете половина од сокот, посолете го, зачинете го со црн пипер додајте ја киселата лавлака во која сте додале едно лажиче брашно и сенф, ставете да зоврие и во тој сок спуштете ги бубрезите и сето тоа заедно варете го пет минути.



RINICHI DE VITĂ CU SOS

Ingrediente :
1 kg de rinichi,
50 g unt,
1 dl vin ars sau coniac,
250 g smântână fermentată,
o linguriță făină,
puțin muștar,
sare,
piper negru.

Rinichii se curăță, se spală și se pun la prăjit în unt. Când se rumenesc se adaugă coniacul, se pune capac la vasul în care gătiți, și se lasă un moment ca să se încălzească alcoolul. Se scot rinichii pe o farfurie și se țin la cald. La sosul rezultat se adaugă smântâna, făina, muștarul, sarea și piperul și totul se pune la fiert. Se adaugă rinichii și se mai lasă pe aragaz încă cinci minute.





СРЦЕ СО КРОМИД ВО ЦРВЕНО ВИНО

Земете:

едно свинско срце,
масло,
сол,

црн пипер,

2 главици кромид,

3 чешниња лук,

една чаша црно вино,

2 лажици кисела павлака.

Срцето добро измијте го и исечето го на резанки. Кромидот на маснотија и додајте го срцето. Додавајте од виното и по малку вода и продолжете го динстувањето додека срцето не омекне. Кога наполно срцето ќе омекне додајте црн пипер, кисела павлака, и сето тоа заедно прокрчкајте го. Вака подготвеното срце служете го со варен зеленчук.



INIMĂ CU CEAPĂ ȘI VIN ROȘU

Ingrediente :

o inimă de porc,
ulei,
sare,
piper negru,
2 cepe,

3 căței de usturoi,
o cană de vin roșu,

2 linguri de smântână fermentată.

Inima se spală bine și se taie în felioare. În uleiul încins se pune ceapa la prăjit, după care se adaugă și inima. Se adaugă vinul și puțină apă și se lasă la distuit până se înmoaie inima. Când s-a înmuiat pe jumătate inima se adaugă sarea, piperul și smântâna. Inima astfel preparată se servește cu legume fierte.

Cine suntem noi ?

Asociația Macedonenilor din România a fost înființată în anul 2000 ca urmare a inițiativei unui grup de macedoneni inimoși.

Din anul 2001 asociația noastră este membră, alături de organizațiile tuturor celorlalte etnii din România, în Consiliul Minorităților Naționale, organ consultativ de specialitate al Guvernului României.

Încă din anul înființării sale A.M.R. a reușit să obțină sprijinul etniei macedonene și implicit voturile necesare pentru a avea reprezentare parlamentară.

La alegerile din anul 2004 susținerea primită de către AMR din partea macedonenilor a fost și mai mare, etnia macedoneană fiind reprezentată acum în Parlamentul României, Camera Deputaților, de către Liana Dumitrescu, vicepreședinte AMR.

Vă puteți adresa dnei. deputat Liana Dumitrescu atât prin intermediul conducerii filialelor AMR, cât și la biroul parlamentar din București str. Thomas Masaryk nr. 29 sector 2, telefon 021 - 212. 09. 22, fax. 021 - 212. 09. 23, de luni până sâmbătă, între orele 10 - 19 sau la e-mailul: lianadumitrescu2000@yahoo.com sau lianadumitrescu@cdep.ro.

Care este scopul nostru ?

Scopul A.M.R. este acela de a:

- Reprezenta public, promova și ocroti interesele etniei macedonene din România;
- Aprofunda cunoașterea culturii, limbii și istoriei macedonenilor;
- Apăra și lărgi drepturile individuale ale membrilor minorității macedonene din România;

- Întări raporturile de colaborare româno-macedonene.

Care sunt realizările noastre ?

Aociația Macedonenilor din România, prin efortul membrilor săi, a reușit să-și concretizeze o parte din țelurile sale:

- Înființarea a 29 de filiale în 11 județe,
- Organizarea de cursuri de limbă macedoneană,
- Editarea de publicații de interes pentru membrii etniei,
- Editarea creațiilor literare ale autorilor de origine macedoneană,
- Organizarea de expoziții și manifestări ale artiștilor aparținând etniei,
- Acordarea de premii și burse celor mai merituoși membri ai etniei,
- Organizarea de seminarii, mese rotunde și dezbateri pe teme de interes specifice,
- Organizarea de tabere și excursii pentru cei mai merituoși membri, în special copii și tineri, în România și în Macedonia,
- Înființarea unei trupe de teatru de copii,
- Înființarea mai multor ansambluri folclorice - ansamblul “Ilinden 2002”, ansamblul “Raze Macedonene”, ansamblul “Sonțe”,
- Sărbătorirea principalelor evenimente laice și religioase din viața macedonenilor,
- Acordarea de ajutoare membrilor etniei aflați în nevoie,
- Dezvoltarea conștiinței de etnic macedonean,
- Păstrarea și transmiterea generațiilor tinere a patrimoniului tradițional macedonean.

Planuri de viitor

- Continuarea programul de promovare și sprijinire a artiștilor din diverse domenii și în special a copiilor și a tinerilor talentați,
- Înființarea unui muzeu etnografic macedonean,
- Organizarea propriului festival folcloric,
- Acordarea de burse naționale și internaționale pentru cei mai meritoși copii și tineri,
- Derularea de programe tradiționale pentru vârstnici,
- Implicarea tinerilor în păstrarea și dezvoltarea moștenirii culturale tradiționale,
- Implicarea dumneavoastră în programele și proiectele noastre aflate în derulare,
- Și multe altele ...



Sediul central al Asociației Macedonenilor din România:
București, strada Thomas Masaryk, nr. 29, sector 2,
Telefon : 021 - 212.09.22
Fax : 021 - 212.09.23
E - mail : asmacedonenilor@yahoo.com.sg