

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

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

Sunt pentru tine omule !

Rămâne să apreciați gastronomia plină de spirit macedonean.”

C.D.

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.

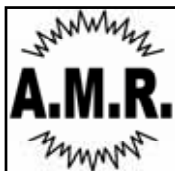
За тебе се човеку !

Останува да ја уважите гастрономијата полна со македонственост.”

K.D.

Пофта буна !  
Добар апетит !

Această carte este editată de  
ASOCIAȚIA MACEDONENILOR DIN  
ROMÂNIA



cu sprijinul  
GUVERNULUI ROMÂNIEI



**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Carte de bucate macedonene** / Asociația Macedonenilor din  
România - București : Macedoneanul, 2006-

ISBN 978 - 973 - 85899 - 3 - 3

**Vol. 11.** - 2008. - ISBN 978 - 973 - 88226 - 5 - 8

I. Asociația Macedonenilor din România (București)

641.55

Redactor șef : DUMITRESCU Liana

Redactor : DUMITRESCU Constantina

Redactor și traducător: ROGOBETE C. Laura Elen

Redactor și traducător : MIHAJLOV Marjan

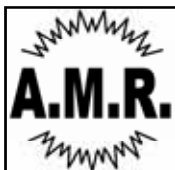
COLECȚIA KUINA

11

CARTE  
DE BUCATE  
MACEDONENE

Editura Macedoneanul  
2008

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-2008

Главен уредник : ДУМИТРЕСКУ Лиана  
Уредник : ДУМИТРЕСКУ Константина  
Уредник и преведувач: РОГОБЕТЕ К. Лаура Елен  
Уредник и преведувач: МИХАЈЛОВ Марјан

КОЛЕКЦИЈА КУЛНА

11

МАКЕДОНСКИ  
ТРАДИЦИОНАЛНИ  
ЈАДЕЊА

ИЗДАВАЧКА КУЌА МАКЕДОНЕЦОТ

2008



**POFTĂ BUNĂ !**

---

**ДОБАР АПЕТИТ !**



## ЈАГНЕШКА ЧОРБА

Земете:

- 1 јагнешка глава
- 1 чаша кисело млеко
- 1 филџан ориз
- зелен
- 1 јајце
- сол

Јагнешката глава ставете ја да се вари во 1 1/2 л. вода заедно со зеленот. Посолете по вкус. Откако ќе се свари, процедете ја чорбата, отстранете ги коските од главата, а месото иситнете го во чорбата и додајте го оризот. Ставете ја чорбата да се вари, па откако оризот добро ќе се свари, тргнете ја чорбата од оган. Пред служење зачинете ја чорбата на следниот начин: изматете го млекото со една жолчка и постепено во него додавајте 2-3 кутлачи од чорбата, мешајќи да добиете хомогена маса. Потоа сипете ја таа маса во чорбата, промешајте убаво и служете. Чорбата треба постепено да ја додавате во смесата од млекото и јајцето, за да не се згрутчи масата.



## **CIORBĂ DE MIEL**

Ingrediente :

- 1 cap de miel,
- 1 ceașcă de iaurt,
- 1 ceșcuță de orez,
- verdeață,
- 1 ou,
- sare.

Capul de miel se spală bine și se pune la fiert în 1 și 1/2 l de apă împreună cu verdeața. Se sarează după gust. Când a fiert bine carnea și s-a desprins de pe os, se îndepărtează oasele, se lasă carnea să mai fiarbă, se adaugă orezul și aproape de sfârșit verdeața tăiată mărunt. Când a fiert și orezul înseamnă că ciorba este gata. Se ia de pe foc. Separat se bate gălbenușul de la un ou cu iaurtul și se adaugă 2-3 linguri de ciorbă. Se obține o masă omogenă cu care se drege ciorba înainte de a fi servită.

## ШАРПЛАНИНСКА ЈАГНЕШКА ЧОРБА

Земете:

- 1 јагнешка глава
- 250 гр. јагнешки црн дроб
- 200 гр. јагнешки бел дроб
- 1 китка млад кромид
- 2-3 чешниња лук
- 50 гр. ориз
- 1 корен магданос
- 1 јајце
- сок од лимон
- сол

Исчистена и измиена главата ставете ја во лонец со вода, додајте кромид, магданос и лук и варетеја додека не омекне. Кога ќе се свари главата, одделете го месото од коските, па повторно вратете го месото во процедената чорба. Исечете го дробот на поситни парчиња и заедно со оризот ставете го во чорбата. Кога ќе се свари оризот, посолете ја чорбата, ставете изматено јајце и сок од лимон. Пред спужење ставете во чорбата сечкан магданос.



## CIORBĂ DE MIEL CA ÎN ȘARPLANIN

Ingrediente:

1 cap de miel,  
250 g ficat de miel,  
200 g plămân de miel,  
1 legătură de ceapă verde,  
2-3 căței de usturoi,  
50 g orez,  
1 rădăcină de pătrunjel,  
1 ou,  
sucul de la o lămâie,  
sare.

Se spală și se curăță capul de miel și se pune la fiert într-o oală. Se adaugă ceapa, pătrunjelul și usturoiul și se fierbe până când carnea se desprinde de pe oase. Se scot oasele și se mai pune la fiert carnea. Se adaugă ficatul și plămânul spălate și tăiate bucățele mici precum și orezul. Când s-a înmuiat orezul, ciorba este gata. Înainte de a o servi dregeți-o cu un ou bătut și suc de la o lămâie. Se mai adaugă și pătrunjelul mărunțit.





## САЛАТА ОД СУВИ ПИПЕРКИ (1)

Земете:

20 парчиња суви пиперки

250 гр. доматена салца

3-4 чешниња лук

250 гр. масло

сол

Измијте ги добро пиперките и ставете ги во сад со вода да се варат. Од како ќе омекнат пиперките извадете ги од водата и ставете ги на даска за сечкање и со нож вадете ги лушпите, а средината ставете ја во дрвено ваганче каде претходно сте го истолчиле лукот. Истолчете ги и пиперките, потоа додајте ја доматената салца, измешајте добро и на крај додајте го постепено маслото. Посолете по вкус.



## **SALATA DIN ARDEI USCAȚI (1)**

### Ingrediente:

20 bucăți de ardei grași uscați (se usucă de cu toamna)

250 g bulion de tomate

3-4 căței usturoi

250 g ulei

sare

Se spală bine ardeii și se pun la fiert în apă. În momentul în care s-au înmuiat se scot din apă și se pun pe un tocător să se răcească. Se taie codițele și se scot semințele. Ardeii se taie de-a lungul și cu un cuțit sau cu o linguriță se scoate miezul. Se taie mărunț usturoiul. Într-un castron pentru salată se amestecă ardeiul, bulionul, uleiul și usturoiul. Se sarează după gust.

## САЛАТА ОД СУВИ ПИПЕРКИ (2)

Земете:

20 парчиња суви пиперки (лути и слатки)

200 гр. доматена салца

масло

лук

сол

вода

Измијте ги добро пиперките и ставете ги во рерна на 50°C да се сушат. Извадете една пиперка и скршете ја. Во колку пука во рацете тогаш се готови печени и извадете ги од рерната и оставете ги да се оладат. Земете дрвена ваганка и ставете неколку скршени пиперки (вадете го семето) и толчете со дрвен толчник. Додајте веднаш врела вода и толчете за да добиете од пиперките густа смеса. Ова повторувајте го се додека не се потрошат пиперките. Истолчете го лукот со сол и во него ставете ги пиперките, додајте ја доматената салца и залејте со маслото. Досолете по вкус.



## **SALATA DIN ARDEI USCAȚI (2)**

Ingrediente:

20 bucăți de ardei uscați (dulci și iuți),  
200 g bulion de roșii,  
ulei,  
usturoi,  
sare,  
apă.

Spălați bine ardeii uscați și băgați-i în cuptorul încălzit la 50 de grade Celsius să se usuce și mai bine. În momentul în care ardeii se sfărâmă în mână atunci ei sunt gata și se scot din cuptor pentru a se răci. Se îndepărtează semințele ardeilor. Se ia un castron de lemn și se pisează ardeii. Se adaugă imediat apă caldă și se amestecă până se obține o pastă omogenă mai groasă. Se pisează usturoiul cu puțină sare, se adaugă bulionul și după aceea se adaugă ardeii și uleiul. Se sarează după gust.





## МОНАСТИРСКО СИРЕЊЕ

Земете:

600 гр. бело сирење

80 гр. растопен путер

8 чешниња рендан лук

20 гр. буковска пипер

40 гр. пресно млеко

Сирењето се ренда на ситно ренде, се додава путерот, млекото, лукот и буковската пипер. Се меша со жица за матење се додека се изедначи смесата. Потоа се сервира на подлога од зелена салата, свеж патлицан, краставичка, се декорира по желба и вкус.



## **BRÂNZĂ CA LA MÂNĂSTIRE**

Ingrediente:

600 g brânză albă,

80 g de unt moale,

8 căței de usturoi mărunțit,

20 g piper,

40 g lapte proaspăt.

Se dă brânza prin răzătoarea mică, se adaugă untul, laptele, usturoiul și piperul. Se amestecă cu o lingură de lemn. Se servește pe foi de salată verde sau pe felii subțiri de roșii. Se decorează după gust.



## ПЕЧЕНИ ПИПЕРКИ ЗА ЗИМА

Земете:

5 кгр. меснати пиперки (може бабури)

масло

сол

вински оцет

Испечете ги пиперките и оставете ги на ладно место да стојат еден ден. Утредента ставете го во едно тенџере маслото да се загрее многу и секоја пиперка провалкајте ја во маслото и веднаш извадете ја и редете ја во топла тегла. Секој ред пиперки посолете го по малку. Теглата наолнете ја и да остане 3 прста празна. Оставете ги пиперките уште еден ден, па потоа налејте ги со вински оцет. Теглата не ја врзувајте, туку ставете мало чиниче затоа што пиперките вријат. Кога ќе заврши вриењето додајте уште оцет како би се дополнила теглата. Сега теглата поврзете ја и оставете ја со другата зимница.



## ARDEI COPTI PENTRU IARNĂ

Ingrediente:

5 kg ardei grași (se poate și gogoșari),  
ulei,  
sare,  
oțet din vin.

Se coc ardeii și se lasă pentru o zi să stea într-un loc rece. A doua zi într-o cratiță puneți ulei la încins. Se iau ardeii pe rând și se scufundă în uleiul încins după care se pun într-un borcan care în prealabil a fost încălzit. Odată ce ați aranjat în borcan un rând de ardei, aceștia se sarează și se pune rândul următor. Borcanele se umplu cu rânduri succesive de ardei până la aproximativ 3 degete de margine. Lăsați ardeii aranjați în borcane încă o zi. A treia zi puneți în borcane oțetul. Nu se leagă, nu se pune încă capacul. Borcanele se pun la bain-marie pentru a fierbe. După ce au fiert se completează cu oțet borcanul și se leagă sau se pune capacul.

## САЛАТА ОД ПРАЗ СО МАСЛИНИ

3 страка праз  
250 гр. маслинки  
црвен пипер  
масло  
сол

Исчистете го празот, измијте го добро и исечкајте го ситно. Во чинија за салата ставете го празот, маслините, црвениот пипер, се убаво измешајте и налејте ја салатата со масло. Во зависност од соленоста на маслините ставете сол по желба.



## SALATĂ DE PRAZ CU MĂSLINE

Ingrediente:

3 fire de praz,  
250 g măslinae,  
piper roșu,  
ulei,  
sare.

Se spală și se curăță bine prazul. Se taie mărunt. Într-un castron pentru salată puneți prazul, măslinaele, piperul roșu și uleiul. Se amestecă totul bine. Se sarează după dorință.





## ВЕЛЕШКИ ПИНЏУР

Земете:

20-25 поголеми пиперки (од тоа 5 лути)

1 килограм домати

2 модри патлиџана

8 чешниња лук

1 рака толчени ореви

масло

сол

Измијте ги пиперките и пржете ги на масло. Од како ќе бидат пржени излупете ги и извадете го семето. Потоа доматите излупете ги исечкајте ги ситно и во маслото каде што се пржеле пиперките, пржете ги доматите се додека не излезе маслото одозгора. Модриот патлиџан испечете го и излупете го. Во дрвено ваганче истолчете го лукот со сол, потоа толчете ги пиперките, потоа модриот патлиџан и на крај ставете го сосот од доматите. Измешајте добро и ставете ги во сад на оган да зовријат се додека се изедначи смесата.



## PINGIUR CA LA VELES

Ingrediente:

20-25 de ardei mai mari (5 dintre ei iuți),  
1 kg roșii,  
2 vinete,  
8 căței de usturoi,  
1 mână de nuci mărunțite,  
ulei,  
sare.

Se spală bine ardeii și se pun la prăjit în ulei. După ce s-au prăjit ardeii, se decojesc, li se scot semințele și se fac fășii. Roșiile se decojesc și ele, se taie mărunt și se prăjesc în același ulei ca și ardeii. Roșiile se prăjesc până când uleiul iese la suprafață. Vinetele se coc, se decojesc și se toacă mărunt. Într-o piuă de lemn se freacă usturoiul cu sarea. Separat într-un vas care va merge pe foc se amestecă ardeii, roșiile, usturoiul, vinetele și sosul de la roșii. Se pune pe foc și se amestecă continuu. Este gata când compoziția devine mai consistentă.

## САЛАТА ОД ПЕЧЕНИ КОМПИРИ

Земете:

1 кгр. розе компири

300 гр. масло

1 главица лук

сол

црн пипер

Измијте го компирот и ставете го во рерна да се пече. Од како ќе се испече, излупете го и пропасирајте го додека е топол и веднаш ставете сол, толчен лук и постепено мешајќи ставете го маслото додека не се потроши целото и на крај црниот пипер. Се служи како ладна или топла салата.



## **SALATĂ DIN CARTOFI COPTI**

Ingrediente:

1 kg cartofi roșii sau roz

300 g ulei

1 căpățână de usturoi  
care.

piper negru

Se spală cartofii și se pun în cuptor pentru a se coace. După ce s-au copt și s-au mai răcit un pic se decojesc și se pasează. Se adaugă sarea, uleiul, usturoiul mărunțit bine și piperul. Se amestecă bine. Se servește atât ca salată rece cât și ca salată caldă.



## МОДРИ ПАТЛИЌАНИ ЗА ЗИМА

Земете:

20 парчиња модри патлиџани

6 пиперки црвени и зелени

магданос

керевис

лук

сол

оцет

Исчистете ги патлиџаните исечете им ги дршките измијте ги добро и засечете ги на 3-4 места во вид на резенка, а не до крај. Ставете во еден поголем сад вода и обарете ги патлиџаните. Барете ги околу 15 минути. Извадете ги од вода со решеткаста лажица, ставете ги на даска и покрите ги со даска врз која сте ставиле тешко за да се исцедат од водата. Така оставете ги патлиџаните да преноќат. Земете ги пиперките и исечкајте ги на парчиња, исечкајте го магданосот, керевисот, лукот и ставете ги во сад. Посолете ги и оставете ги да постојат 20-30 минути. Со овој фил полнете ги патлиџаните, а како филот не би се растурил, секој патлиџан заврзете го со дршка од керевис. Редете ги во тегла и налејте ги со разблажен оцет, заврзете ги и оставете ги до употреба.



## VINETE PENTRU IARNĂ

Ingrediente:

20 de vinete,  
6 ardei roși și verzi,  
pătrunjel frunze,  
păstârnac frunze,  
usturoi,  
sare,  
oțet.

Se curăță bine vinetele, se taie codițele, se spală și se taie fiecare vânătă în 3-4 felii groase. Feliile nu se taie până la capăt ci numai 2/3 din ele, astfel încât vinetele vor arăta ca niște evantaie. Se pun vinetele astfel tăiate într-un vas mare cu apă pentru a le fierbe. Se fierb cam 15 minute. Vinetele se scot din apă cu o spumuitoare și se pun pe un tocător de lemn peste care se pune un alt tocător și o greutate. Se lasă așa vinetele să stea peste noapte pentru a se scurge bine de apă. A doua zi se mărunțește pătrunjelul, păstârnacul și usturoiul. Se presară sare peste amestec și se lasă așa să stea 20-30 de minute. Cu acest amestec se umplu vinetele care se leagă cu păstârnac pentru ca să nu iasă amestecul. Astfel umplute vinetele se aranjează într-un borcan și se toarnă peste ele oțetul amestecat cu apă și cu sare. Se leagă la gură borcanul și se pune în cămară.

## РАВАНИЈА

Земете:

8 јајца

8 лажици шеќер

8 лажици гриз

4 лажици брашно

За шербетот: 1,5 литар вода

650 гр. шеќер

Изматете ги белките. Потоа изматете ги жолчите со шеќерот, па додајте го гризот и брашното и на крај изматените белки. Измешајте се добро и ставете ја смесата во намачкано тавче и печете ја 10 минути на температура од 200°C. Откако се испече оставете ја раванијата да се олади. Од шеќерот и водата сварете шербет и ладната раванија попарете ја со врел шербет. Потоа вратете ја раванијата во исклучена рерна да се олади.



## RAVANIA

Ingrediente:

8 ouă,  
8 linguri de zahăr,  
8 linguri de gris,  
4 linguri de făină.  
pentru sirop: 1,5 l apă,  
650 g zahăr.

Se bat spumă albușurile. Se bat spumă gălbenușurile cu zahărul după care se adaugă grisul și făina iar la sfârșit albușurile bătute spumă. Se unge și tapetează o tavă și se pune compoziția în ea. În cuptorul încălzit la 200 de grade Celsius se lasă compoziția pentru 10 minute. Se scoate din cuptor și se lasă la răcit. Din zahăr și apă se face un sirop care se toarnă fierbinte peste tava unde compoziția s-a răcit. Tava se reintroduce în cuptorul unde s-a stins focul pentru a se răci.





## ГУРАБИИ

Земете:

3 чаши зејтин

3 чаши бело вино

1 прашок за пециво

цимет

100 гр. толчени ореви

брашно колку што ќе впије

Ставете на даска за месење брашно, направете на средината вдлабнатина и ставете го маслото, прашокот за пециво и виното. Замесете го тестото средно меко, за да може да се сука. Расукајте од тестото кора и вадете од тестото парчиња со чаша за вода. Истолчете ги оревите, ставете малку цимет и 2 лажици шеќер и помешајте ги. Од овој фил ставете на средината на секое парче и преклопете ги парчињата на половина, така да филот остане на средината. Печете ги така да бидат бледо печени. Откако се испечат, увалкајте ги во шеќер во прав помешан со ванила.



## **CORĂBII**

Ingrediente:

3 ceșcuțe cu ulei,  
3 ceșcuțe cu vin alb,  
1 linguriță de drojdie,  
chimen,  
100 g de nuci mărunțite,  
făină cât cuprinde.

Pe planșeta de frământat pâine se pune făina, i se face o gaură în mijloc în care se pune uleiul, vinul și drojdia. Se face o cocă potrivit de moale. Cu făcălețul se întinde din această cocă o foaie și cu ajutorul unui pahar se taie rondele din ea. Se mărunțesc nucile, se adaugă puțin chimen și 2 linguri de zahăr. Din acest amestec se pune puțin pe fiecare rondea și se îndoiaie. Se pun în tavă și se coc până devin galben aurii. Se tăvălesc calde prin zahăr pudră amestecat cu zahăr vanilat

## САЛАТА МАКАНИЦА

Земете:

300 гр. грав

3-4 лути суви пиперки

4-5 чешниња лук

200 гр. масло

сол

Сварете го гравот заедно со пиперките. Исцедете ги од вода, а пиперките излупете ги и извадете го семето и рачките. Сето тоа изгмечете го убаво и направете густа каша. Лукчето истолчете го и ставете го во кашата и налејте ја со маслото. Посолете по вкус.



## FASOLE BĂTUTĂ MACEDONEANĂ

Ingrediente:  
300 g fasole,  
3-4 ardei iuți uscați,  
4-5 căței usturoi,  
200 g ulei,  
sare.

Se spală bine și se pune la fiert fasolea cu ardeii. Se scurg de apă. Ardeii se curăță de coajă și de semințe și se mărunțesc. Din fasole și ardei se face un piureu ceva mai gros. Se adaugă usturoiul mărunțit și uleiul. Se sarează după gust.



### **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-mail-ul: [lianadumitrescu2000@yahoo.com](mailto:lianadumitrescu2000@yahoo.com) sau [lianadumitrescu@cdep.ro](mailto: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 ?**

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

- Înființarea a 45 de filiale în 20 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”, ansamblul “Fii Soarelui”.
- 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](mailto:asmacedonenilor@yahoo.com.sg)  
[www.asociatia-macedonenilor.ro](http://www.asociatia-macedonenilor.ro)