

# I. SOSURI

## A. SOSURI RECI

### 1. ASPIC CU GELATINĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– oase fără măduvă	g	2000	100 g
– pulpă de vită	g	500	
– gelatină	g	100	
– morcovi	g	100	
– rădăcină de țelină	g	50	
– rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	50	
– ceapă	g	50	
– oțet	ml	50	
– vin	ml	100	
– coniac	ml	10	
– ouă	buc.	2	
– tarhon verde (sau uscat)	g	50	
– foi de dafin	g	0,25	
– piper boabe	g	5	
– sare	g	10	

#### *Proces tehnologic*

Oasele se spală, se taie bucăți, se opăresc și se trec apoi sub jet de apă rece. Gelatina se pune la înmuiat în apă rece. Legumele se curăță și se spală; un sfert din cantitate se taie în felii subțiri, iar restul se crestează. Se separă albușurile de gălbenușuri. Carnea se toacă. Oasele se pun la fiert în circa 4 litri de apă rece cu sare, se spumează, se adaugă legumele crestate și se fierb împreună circa 3 ore. Supa rezultată se strecoară printr-o sită fină și se lasă să se răcească.

#### *Mod de preparare*

Într-un alt vas se pun la fiert carnea tocată, gelatina, legumele tăiate felii, oțetul, boabele de piper, foile de dafin, tarhonul și albușurile de ou. Se adaugă apă, cât să le acopere. Se bate cu telul până când albușul începe să se spumeze. La această compoziție se adaugă, treptat, toată cantitatea de supă caldută, se pune din nou la fiert la foc moderat, amestecând ușor pentru a nu se prinde de vas, până când începe să fiarbă. După ce carnea se ridică la suprafață, se mai fierbe circa 45 de minute, fără să se mai amestece, stropindu-se cu apă rece de 2-3 ori. Se adaugă apoi vinul și coniacul și se strecoară totul printr-o sită foarte fină. Se lasă să se răcească și se păstrează apoi la rece.

#### *Servire*

Aspicul se servește rece pentru a da gust și a decora alte preparate.

### 2. ASPIC FĂRĂ GELATINĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– picioare și șorici de porc	g	1500	100 g
– pulpă de vită	g	500	

#### *Proces tehnologic*

Se pregătesc tradițional picioarele de porc și șoricul (se curăță, se spală, se opăresc și se spală din nou cu apă rece). Legumele se curăță și se spală; un sfert din cantitate se taie felii, iar restul se crestează. Carnea se toacă mare. Tarhonul se curăță și se spală.

– morcovi	g	100
– rădăcină de țelină	g	50
– rădăcină de pătrunjel și păstârnac	g	100
– ceapă	g	50
– oțet	ml	50
– vin alb	ml	100
– coniac	ml	10
– ouă	buc.	2
– tarhon	g	50
– foi de dafin	g	0,25
– piper boabe	g	5
– sare	g	10

### **Mod de preparare**

Picioarele de porc și șoricilul se fierb în circa 4 litri de apă cu sare și se spumează. Se adaugă legumele crestate și se fierb împreună circa 3 ore. Supa rezultată se strecoară printr-o sită fină, se degresează și se lasă să se răcească.

Separat, într-un alt vas, se pun carnea tocată, legumele tăiate felii, se adaugă oțetul, boabele de piper, foile de dafin, tarhonul și albușurile de ou. Se acoperă totul cu apă rece. Se bate cu telul până când albușul începe să se spumeze. La această compoziție se adaugă, treptat, toată cantitatea de supă caldă, se așază din nou vasul la foc moderat, amestecând ușor pentru a nu se prinde de vas, până ce începe să fiarbă, apoi se retrage vasul de pe plită. După ce compoziția de carne se ridică la suprafață, se continuă fierberea circa 45 de minute fără să se mai amestece, stropindu-se cu apă rece de 2-3 ori. Spre sfârșitul fierberii se adaugă vin și coniac. Se strecoară preparatul printr-o sită fină, iar după răcire se păstrează la rece.

### **Servire**

Preparatul se servește după preferință, pentru a da gust sau a decora alte preparate.

## **3. MAIONEZĂ**

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– ouă (gălbenușuri)	buc.	8	85 g
– ulei	ml	250	
– unt	g	500	
– muștar	g	75	
– zeamă de lămâie	ml	20	
– sare	g	15	

### **Proces tehnologic**

Se fierb ouăle circa 10 minute, până capătă o consistență tare. Se separă albușurile de gălbenușuri. Se extrage sucul de lămâie. Untul se alifiază.

### **Mod de preparare**

Se zdrobesc gălbenușurile, se adaugă sare și muștar și se amestecă continuu până se omogenizează. Compoziția astfel obținută se bate cu mixerul, se adaugă untul, care trebuie să fie de consistență potrivită, și se continuă amestecarea până când totul se omogenizează bine. Se adaugă treptat câte puțin ulei. La sfârșit, se adaugă sucul de lămâie și se mai bate totul câteva minute, până când maioneza capătă consistența dorită.

### **Servire**

Se servește cu diverse preparate din carne sau legume, salate, gustări etc.

#### 4. SOS ALB (CHAUD-FROID)

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– unt	g	80	100 g
– făină	g	100	
– supă de pasăre*	ml	850	
– frișcă	g	100	
– gelatină	g	30	
– sare	g	15	

\* se preia rețeta respectivă

#### 5. SOS BRUN (CHAUD-FROID)

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– bulion (conservă)	g	250	100 g
– sos Madera*	g	750	
– gelatină	g	50	

\* se preia rețeta respectivă

#### 6. SOS DE LĂMÂIE (À LA GREC)

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– lămâie	g	400	100 g
– ulei	ml	250	
– apă minerală	ml	650	
– mărar verde	g	50	

##### *Proces tehnologic*

Gelatina se înmoaie în apă rece, se adaugă în 100 ml de supă de pasăre și se topește, la foc foarte mic.

##### *Mod de preparare*

Untul se topește și se freacă cu făina dizolvată în 100 ml de supă de pasăre. Se adaugă restul de supă, frișca și sarea și se fierbe totul circa 20 de minute la foc moderat. Se adaugă apoi gelatina și se amestecă până la omogenizarea acesteia, obținându-se un sos. Când este gata, acesta se strecoară.

##### *Servire*

Se folosește la împănarea unor preparate reci din pasăre sau produse din carne de vită și din pește.

##### *Proces tehnologic*

Gelatina se înmoaie în apă rece, se topește la foc mic, se strecoară și se adaugă în bulion.

##### *Mod de preparare*

Sosul Madera se fierbe circa 10 minute împreună cu gelatina și se spumează. Sosul astfel obținut se lasă să se răcească puțin, apoi se strecoară.

##### *Servire*

Cu acest sos se acoperă preparate din vânat, carne de vită etc.

##### *Proces tehnologic*

Mărarul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Se extrage sucul de lămâie.

##### *Mod de preparare*

Se mixează bine uleiul, într-un vas de inox sau porțelan, cu sucul de lămâie, apa minerală, sarea și piperul. Se adaugă mărarul și pătrunjelul tocate mărunt și se

– pătrunjel verde	g	25	
– piper	g	5	
– sare	g	10	

continuă mixarea până la omogenizarea sosului.

**Servire**

Acest sos se servește cu preparate din pește, creier, ciuperci și altele.

## 7. SOS DE MAIONEZĂ CU ASPIC

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– maioneză*	g	750	100 g
– aspic*	g	300	

\* se preiau rețetele respective

**Proces tehnologic**

Aspicul se topește la foc moderat.

**Mod de preparare**

Se amestecă ușor aspicul cu maioneza, până când se obține o compoziție omogenă.

**Servire**

Acest sos se servește cu preparate din pește, legume, pasăre etc.

## 8. SOS DE MAIONEZĂ CU MUȘTAR

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– maioneză*	g	700	100 g
– muștar	g	250	
– oțet	ml	25	
– apă minerală	ml	100	
– piper	g	10	

\* se preia rețeta respectivă

**Proces tehnologic**

Se pregătesc ingredientele.

**Mod de preparare**

Se amestecă maioneza cu muștarul, piperul și oțetul. Se adaugă treptat apa minerală, amestecându-se continuu până se obține un sos omogen.

**Servire**

Acest sos se servește cu preparate din ouă, pește, salate de crudități, sparanghel, conopidă etc.

## 9. SOS DE OȚET CU VERDEAȚĂ

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– oțet	ml	150	100 g
– ulei	ml	250	
– apă minerală	ml	550	
– tarhon verde	g	100	

**Proces tehnologic**

Se toacă mărunț pătrunjelul, iar tarhonul se opărește, apoi se toacă mărunț.

**Mod de preparare**

Se pun într-un vas uleiul, oțetul, apa minerală, sarea, piperul, pătrunjelul și tarhonul. Se mixează bine totul, până se omogenizează.

– pătrunjel verde	g	100	
– piper	g	30	
– sare	g	10	

### *Servire*

Acest sos se servește în special la rasol din carne de vită.

## 10. SOS DE UNT (MÂTRE D'HOTEL)

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– unt	g	950	100 g
– lămâie	g	150	
– pătrunjel verde	g	100	
– piper alb	g	5	
– sare	g	10	

### *Proces tehnologic*

Pătrunjelul verde se toacă mărunt; se extrage sucul de lămâie.

### *Mod de preparare*

Untul se freacă bine cu pătrunjelul verde, sarea, piperul și sucul de lămâie, până se obține o compoziție omogenă. Compoziția astfel obținută se așază pe o hârtie pergament și se rulează obținându-se un rulou cu un diametru de 2 cm. Se păstrează la rece până în momentul servirii.

### *Servire*

Se folosește ca element de decor pentru preparatele la grătar din carne de vită și pește.

## 11. SOS DE USTUROI (MUJDEI)

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– usturoi	g	250	100 g
– supă de carne*	ml	800	
– sare	g	10	

### *Proces tehnologic*

Usturoiul se toacă mărunt, apoi se pisează până se obține o pastă. Supa de carne se degresează.

### *Mod de preparare*

Usturoiul pisat se amestecă cu ulei și supa de carne, după care se adaugă sare.

### *Servire*

Acest sos se servește la fripturi de pui, pește, rasol etc.

\* se preia rețeta respectivă

## 12. SOS DIN IAURT ȘI SMÂNTÂNĂ FĂRĂ OU

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– iaurt	g	100	500 g
– smântână	g	150	
– muștar	g	20	
– ceapă verde	g	60	
– mărar	g	100	
– pătrunjel	g	100	
– zahăr	g	5	
– sare	g	10	

### *Proces tehnologic*

Ceapa verde, mărarul și pătrunjelul se toacă mărunt.

### *Mod de preparare*

Într-un vas se pun iaurtul, smântâna, muștarul, ceapa verde, mărarul, pătrunjelul, sarea și zahărul și se amestecă până se omogenizează.

### *Servire*

Sosul se servește cu legume fierte.

## 13. SOS GRECESC

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– ulei	ml	50	100 g
– zeamă de lămâie	ml	20	
– sare	g	10	

### *Proces tehnologic*

Se pregătesc ingredientele.

### *Mod de preparare*

Uleiul, zeama de lămâie, apa și sarea se amestecă într-un vas, agitându-se foarte bine.

### *Servire*

Sosul se servește cu pește la grătar și cu legume fierte sau crude.

## 14. SOS PESTO

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– frunze de busuioc	g	200	100 g
– semințe de floarea-soarelui (decojite)	g	100	
– usturoi	g	50	
– parmezan ras	g	300	
– ulei de măsline	ml	500	

### *Proces tehnologic*

Frunzele de busuioc, usturoiul și semințele de floarea-soarelui se mixează până se omogenizează amestecul.

### *Mod de preparare*

Se răstoarnă amestecul într-un castron și se adaugă parmezanul, continuând omogenizarea. Se toarnă apoi treptat uleiul de măsline și se mai mixează sosul până se obține consistența dorită.

### *Servire*

Sosul obținut se folosește la paste făinoase fierbinți sau încorporat în supe, dându-le un gust aparte.

## 15. SOS RAVIGOT

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– maioneză*	g	700	100 g
– castraveți murăți	g	250	
– ceapă	g	100	
– apă minerală	ml	200	
– pătrunjel verde	g	100	
– tarhon verde	g	100	

\* se preia rețeta respectivă

## 16. SOS REMULAD

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– maioneză*	g	800	120 g
– castraveți murăți	g	300	
– ouă	buc.	3	
– muștar	g	100	
– pătrunjel verde	g	100	
– tarhon verde	g	100	
– oțet de mere	ml	10	
– piper	g	5	

\* se preia rețeta respectivă

### *Proces tehnologic*

Castraveții murăți se curăță de coajă și de semințe, se toacă mărunț și se store de zeamă. Pătrunjelul și ceapa se toacă mărunț, iar tarhonul se opărește, apoi se taie foarte fin.

### *Mod de preparare*

Peste maioneză se adaugă castraveții, pătrunjelul, ceapa și tarhonul. Se amestecă totul ușor, adăugându-se treptat apa minerală.

### *Servire*

Acest sos se servește la preparate din ouă, pește etc.

### *Proces tehnologic*

Castraveții se spală, se curăță de coajă și de semințe, apoi se toacă mărunț. Ouăle se fierb de consistență tare, se curăță de coajă și se taie în bucăți mici. Pătrunjelul și tarhonul, în prealabil opărit, se toacă foarte fin.

### *Mod de preparare*

Maioneza se amestecă treptat cu: castraveții, tarhonul, pătrunjelul, oțetul, piperele și muștarul. Se amestecă totul bine, până se omogenizează compoziția.

### *Servire*

Acest sos se servește cu preparate din ouă, pește, produse din carne de vită etc.

## 17. SOS TARTAR

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– maioneză*	g	700	120 g
– ouă	buc.	3	
– ceapă verde	g	300	
– tarhon	g	30	
– capere	g	100	
– muștar	g	100	
– pătrunjel verde	g	100	
– piper	g	5	
– sare	g	10	

\* se preia rețeta respectivă

## 18. SOS TARTAR FĂRĂ ULEI

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– ouă (gălbenușuri)	buc.	3	70 g
– smântână groasă	g	150	
– ceapă	g	300	
– pătrunjel	g	100	
– mărar	g	100	
– sare	g	10	

## 19. SOS VERDE PENTRU PEȘTE

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– maioneză*	g	800	100 g
– spanac	g	100	
– tarhon	g	100	
– ceapă verde (frunze)	g	100	

### *Proces tehnologic*

Ouăle se fierb de consistență tare, se curăță, apoi se toacă mărunt. Ceapa, pătrunjelul și tarhonul se toacă mărunt.

### *Mod de preparare*

Maioneza se amestecă treptat cu ceapa, pătrunjelul, ouăle, tarhonul, caperele, muștarul, piperul și sarea. Se amestecă ușor până se omogenizează.

### *Servire*

Acest sos se servește cu preparate reci din pește, ouă, produse din carne de vită etc.

### *Proces tehnologic*

Un gălbenuș se fierbe și apoi se zdrobește cu furculița. Ceapa, mărarul și pătrunjelul se toacă mărunt.

### *Mod de preparare*

Peste gălbenușul fiert se adaugă gălbenușurile crude, apoi smântâna, sarea, ceapa, mărarul și pătrunjelul și se amestecă până se omogenizează.

### *Servire*

Sosul se servește cu legume fierte.

### *Proces tehnologic*

Zarzavatul se curăță și se spală.

### *Mod de preparare*

Spanacul, tarhonul, pătrunjelul și frunzele de ceapă verde se opăresc în apă cu sare, se strecoară și se pasează, obținându-se un piure. Acesta se strecoară din nou, ca să se obțină sucul verde, după care se adaugă peste maioneză și se amestecă bine până se omogenizează totul.

– pătrunjel verde	g	100	
– sare	g	10	

\* se preia rețeta respectivă

## 20. SOS VINEGRET

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– ulei	ml	400	90 g
– ouă	buc.	4	
– muștar	g	150	
– apă minerală	ml	100	
– oțet	ml	30	
– pătrunjel verde	g	100	
– piper	g	3	
– sare	g	15	

### *Servire*

Acest sos se servește la diferite preparate din pește, raci, legume etc.

### *Proces tehnologic*

Ouăle se fierb de consistență tare, se curăță de coajă și se toacă mărunt. Pătrunjelul verde se toacă foarte fin.

### *Mod de preparare*

Se amestecă ouăle cu pătrunjelul verde, muștarul, oțetul, sarea, piperul, uleiul și apa minerală, obținându-se un sos, care se păstrează la rece.

### *Servire*

Sosul se servește cu preparate reci din ouă, pește, legume etc.

## B. SOSURI CALDE

### 21. SOS ALB CU VIN

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– supă de pește*	ml	600	100 g
– unt	g	150	
– făină	g	150	
– ouă	buc.	3	
– vin alb	ml	100	
– lămâie	g	150	
– piper boabe	g	2	
– sare	g	10	

\* se preia rețeta respectivă

#### *Proces tehnologic*

Se dizolvă făina în puțină supă de pește. Se separă albușurile de gălbenușuri. Se stoarce zeama de lămâie.

#### *Mod de preparare*

Se topesc 125 g de unt, în care se adaugă făina dizolvată. Se amestecă continuu, adăugându-se treptat supă de pește caldă și sarea. Se fierbe totul circa 10 minute. Se adaugă gălbenușurile, continuându-se fierberea 15 minute. Cu 5 minute înainte de sfârșitul fierberii, se adaugă piper și vin. Se adaugă apoi sucul de lămâie, iar deasupra se presară 25 g de unt tăiat bucățele, pentru a nu se forma crustă. Se păstrează la cald.

#### *Servire*

Sosul se servește la preparate din pește.

### 22. SOS ALB

Materii prime	U/M	Cantitate brută	Gramaj produs finit
– lapte	ml	1000	100 g
– făină	g	100	
– unt	g	75	
– sare	g	10	

#### *Proces tehnologic*

Făina se dizolvă în 100 ml de lapte rece, iar restul de lapte se fierbe.

#### *Mod de preparare*

Se topesc 50 g de unt. Se adaugă făina dizolvată și se amestecă continuu, adăugând treptat laptele fiert și sarea. Se fierbe totul la foc moderat, timp de circa 20 de minute. Ca să nu prindă crustă, se adaugă la suprafață 25 g de unt tăiat bucățele.

OBS: În loc de lapte se poate folosi supă. Se poate utiliza și apă, dar gustul pierde mult din savoare.

#### *Servire*

Se păstrează la cald. Se folosește ca sos de bază pentru pregătirea altor sosuri.