

Salata de vara cu crutoane de rosii

written by Andreea



O salata usoara, delicioasa, consistenta , pentru ca *Vara se poarta salatele!* Pe cat pare de simpla, pe atat este de gustoasa, mai ales datorita crutoanelor ! Ceea ce este si mai placut la aceasta salata, este faptul ca o veti putea face pe tot parcursul anului, pentru ca nu veti avea nevoie de rosii proaspete mereu. Cu o conserva de rosii veti putea face crutoanele de rosii oricand doriti. Si nu am facut la intamplare aceasta salata, ci pentru ca m-am decis sa "Gatesc sanatos cu Sun Food". Despre ce este vorba? Gasiti mai multe detalii pe site-ul [la sectiunea "Regulament concurs: SunFood te trimite la mare"](#).

Pentru astazi m-am decis sa folosesc o conserva de rosii cuburi.



Pentru aceasta reteta, de asemenea, puteti folosi si rosii intregi decojite, pentru oricare dintre ele ati opta, veti obtine acelasi gust proaspat de rosie coapta. Dupa cum scrie si pe cutie, produsul contine rosii decojite 60%, suc de rosii 40% si sare! Atat! Nimic mai mult! Am avut surpriza sa gasesc in cutie chiar rosii decojite, 100% naturale, cuburi sanatoase de rosii, (nicidecum storfocite, cum am gasit prin alte

conserve) iar sucul de rosii era si proaspat, fara conservanti, de o culoare rosie naturala ca si cum ar fi fost stors atunci.



Si acum reteta:
pentru crutoanele de rosii
1 cutie rosii cuburi Sun Food
300 g bagheta sau paine taraneasca (veche de o zi)
1 lingurita busuioc uscat
1 lingurita oregano uscat
2 lingurite ulei de masline
sare dupa gust
piper proaspat macinat



Incingeti cuptorul la 170 grade Celsius.
Desfaceti conserva de rosii decojite, varsati continutul ei intr-o tigaie. Adaugati peste busuiocul, oregano, uleiul de masline, sarea si piperul. Puneti tigaia pe foc mic si amestecati totul cu o lingura de lemn, timp de 3-4 minute, pana ce toate ingredientele se amesteca si formeaza un sos delicios. Pasati rosiile cu lingura, pentru a obtine un piure mai fin.



Spuneam mai sus ca aveti nevoie de paine taraneasca sau bagheta veche de o zi. Ideea e ca painea sa fie mai uscata pentru a putea taia cuburi potrivite care sa absoarba lichidul din tigaie. Treceti cuburile de paine prin sosul de rosii format.



Tapetati tava aragazului cu hartie de copt si puneti pe ea cuburile de paine trecute prin sos, avand grija sa pastrati distanta intre ele, intocmai ca la fursecuri :). Coaceti crutoanele timp de 7-8 minute, dupa care intoarceti-le si pe partea cealalta, lasati-le la cuptor din nou 7-8 minute.



Trebuie sa obtineti crutoane uscate si crocante. Daca mai este nevoie, mai lasati-le la cuptor pentru inca 3-4 minute, dar aveti grija sa nu se arda si sa nu capete culoare bruna. Scoateti tava din cuptor si lasati-le sa se raceasca complet. Sincer va spun, pana sa amestec restul ingredientelor pentru salata, am tot rontait din crutoanele astea, atat de bune, incat am crezut ca nu mai apuc sa le pun in salata! ☐



Pentru salata avem nevoie de:
orice mix de salata verde va place, eu am folosit:

1/2 salata creata

100 g valeriana proaspata

1/2 salata romaine

cateva frunze salata rosie

100 g branza brie

10 nuci pecan

pentru dressing:

3 linguri ulei de masline

2 linguri otet balsamic

1 praf sare

piper proaspat macinat

Spalati bine foile de salata, scurgeti-le bine de apa si rupeti-le cu mana. Asezati-le pe un platou.



taiati cuburi potrivite branza brie



La sfarsit presarati nucile pecan si delicioasele crutoane de rosii



Amestecati ingredientele pentru dressing si turnati-l peste salata



Amestecati totul si savurati!



Este o salata excelenta! Sanatoasa si delicioasa! Crutoane crocante si parfumate, branza brie care se potriveste minunat cu nucile pecan, iar dressing-ul cu otet balsamic se completeaza gustul acestei salate.



Este minunata!



Pofta buna!