

Naut la cuptor cu vinete si halloumi

written by Andreea



De multe ori, am fost de parere ca mancarurile la cuptor sunt mai grele, cu mai mult sos si necesita mai mult timp de gatire, in plus, ele se pot servi mai mult iarna, atunci cand simtim nevoia sa ne incalzim mai mult cu o mancare calda.

Acest fel de mancare pe care vi-l aduc astazi in atentie, este specific zilelor de vara, si chiar daca este nevoie sa folositi cuptorul, nu o sa va para rau. Se pregeteste usor, are multe fibre datorita minunatului naut de la Sun Food, este plin de nutrienti si nu va mai spun ca este si delicios! In plus, se poate consuma si cald si rece! Un plus de savoare este dat de branza halloumi, care ii da si ceva consistenta si o textura tare interesanta. Daca nu aveti branza halloumi sau nu vreti sa folositi, atunci puteti inlocui cu branza feta.



Ingrediente:

- 2 conserve naut SunFood 400 g
- 1 vanata medie
- 150 g branza halloumi
- 5-6 rosii cherry
- 4 catei usturoi
- 220 ml suc de rosii
- 70 ml apa
- 3 linguri ulei de masline
- 1/2 lingurita sare
- 1/2 lingurita boabe mustar
- 1 lingurita paprika afumata

1/2 lingurita schinduf
piper proaspăt macinat
1 crengută oregano
frunze proaspete busuioc



Puteti folosit naut uscat pe care sa-l preparati acasa, insa necesita mult timp de pregatire si solicita rabdare, asa ca eu va sugerez sa folositi nautul SunFood, deja preparat. Contine apa, naut si sare, nimic altceva! Este minunat la gust, are un continut ridicat de antioxidanti, in plus, ajuta la reglarea colesterolului rau. Este o alternativa excelenta la carne, este satios si gustos si puteti prepara nenumarate mancaruri cu el.

In primul rand, incingeți cuptorul la 190 grade Celsius. Desfaceti conservele de naut, scurgeti de apa, clatiti sub apa rece si scurgeti din nou intr-o sita. Lasati deoparte. Spalati vanata uscati-o cu un prosop curat, taiati-o felii. Intr-o tigaie incingeți 2 linguri de ulei de masline. Prajiti feliiile de vanata pe ambele parti pana se rumenesc frumos, scoateti-le pe un servet de bucatarie pentru a elimina excesul de ulei.



Curatati usturoiul si tocati-l, intr-o tigaie incingeți o lingura ulei de masline, adaugati usturoiul si caliti-l pret de 1 minut, avand grija sa nu se arda.



Adaugati nautul scurs



condimentati cu paprika afumata, sare, piper, schinduf si boabele de mustar.



adaugati sucul de rosii si apa, lasati sa fierba cateva minute pana ce sosul se ingroasa un pic.



Turnati compozitia de naut intr-o tava pentru cuptor



din loc in loc asezati feliile de vanata prajita



puneti bucatele de branza halloumi si jumatati de rosii cherry



iar pe deasupra presarati frunzulite de oregano proaspata



Dati la cuptorul incins pentru 25-30 de minute pana ce branza se rumeneste frumos si capata un aspect placut



Lasati cateva minute sa se racoreasca



presarati si frunzulite de busuioc proaspata



serviti alaturi de felii de paine prajita



Dupa cum spuneam, se poate consuma si cald si rece



este o minune de mancare! O sa va placa la nebunie si o sa va doriti sa o refaceti cat de curand!



Enjoy!