

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 pregateste 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 proaspat macinat
1 crenguta oregano
frunze proaspete busuioc



Puteti folosit naut uscat pe care sa-l preparati acasa, inasa 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, incingeti 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 incingeti 2 linguri de ulei de masline. Prajiti feliile 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 incingeti 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 fiarba 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 proaspat



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 raceasca



presarati si frunzulite de busuioc proaspat



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!