

Pateuri cu naut

written by Andreea



Pateuri cu naut sunt cele mai bune pateuri vegetariene pe care le-as fi putut face! Combinatiile de pateuri sunt cu sutele, inasa astazi am decis sa ma opresc la o combinatie putin mai deosebita si sa fac ceva in stilul pateurilor indiene de tip samosa .

Cum am ajuns la aceasta combinatie? Pentru ca nepotica mea m-a rugat sa-i pregatesc intr-o zi o mancare indiana. Cum era foarte cald afara si nu puteam face un curry, m-am gandit ca aceste pateuri cu naut ar fi tocmai pe gustul ei.



Pateuri cu naut

In ca nu ne mai vazusem de ceva timp, am mers in vizita la ea si la parintii ei am ajuns sa facem un pranz cu prietenii!



Pranzul cu prietenii

Ah, ce dor imi era! Voi cand ati luat ultima data un pranz tihnit cu prietenii? Pe langa aceste pateuri cu naut am mai pregatit o placinta cu branza si marar, o salata de rosii multicolore, o supa rapida de linte insotita de crutoane, foarte buna si foarte hranitoare,



Supa de linte

iar la desert niste delicate mini cheesecakes cu fructe

tropicale.



Mini cheesecake cu fructe tropicale

Noi, adultii am baut cate un aperol, insa cei mici s-au delectat cu o delicioasa limonada cu fructe tropicale de la SunFood.



Limonada cu fructe tropicale

Si acum sa va las mai jos reteta pateurilor cu naut:

- 1 conserva naut SunFood
- 2 lingurite ulei de masline
- 1 ceapa alba tocata
- 2 catei usturoi tocati
- 1/2 lingurita coriandru macinat
- 1/2 lingurita chimion macinat
- 1 lingurita garam masala
- 1 lingurita boabe mustar negru
- 2 frunze uscate curry
- 1 lingurita chimion intreg
- 1/2 lingurita sare
- 100 g spanac baby
- 50 g branza feta
- 200 g foi fine pentru placinta
- 100 ml ulei vegetal + 50 ml lapte
- 2 lingurite amestec susan alb si susan negru

Pentru inceput incingeti uleiul intr-o tigaie, adaugati ceapa tocata si usturoiul tocat, gatiti la foc mic pana ce ceapa se inmoaie si devine aurie. Adaugati condimentele si prajiti totul pret de cateva secunde pana ce aromele incep sa se intreprunda.



Pateuri cu naut

Desfaceti conserva de naut, scurgeti bine de tot apa si adaugati nautul in tigaie



Pateuri cu naut

Gatiti totul pret de 2-3 minute pana ce nautul este bine acoperit cu toate aromele. Cu ajutorul unei furculite pasati o parte din naut.



Pateuri cu naut

Adaugati spanacul proaspat si puneti un capac peste tigaie astfel incat sa se gateasca complet.



Pateuri cu naut

Luati capacul de pe tigaie si amestecati din nou. Gustati si potriviti de sare sau alte condimente, dupa bunul plac.



Pateuri cu naut

Lasati amestecul sa se raceasca complet, dupa care adaugati branza feta maruntita.



Pateuri cu naut

Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius.

Intr-un castronel amestecati uleiul vegetal impreuna cu laptele si lasati deoparte. Desfaceti foile de placinta din folie si acoperiti-le cu un prosop usor umed pentru a preveni uscarea acestora.

Taiati pe lungime fasii din foile de placinta cu latimea de 7 cm. Dintr-o foaie intreaga de placinta ar trebui sa scoateti 3 astfel de fasii.



Intindeti o prima fasie pe masa de lucru, pensulati usor cu amestecul de ulei si lapte. Peste ea intindeti o alta fasie, pensulati din nou cu ulei si lapte.

Luati din amestecul de naut o lingurita si asezati-o in coltul din stanga al fasiei.



Pateuri cu naut

Prindeti de coltul din stanga si pliati pe diagonala



Pateuri cu naut-mod de preparare

Apoi pliati pe stanga,



Pateuri cu naut -mod de preparare

apoi din nou pe dreapta, pana ce ajungeti la capatul fasiei. La sfarsit pensulati din nou cu amestecul de ulei si lapte. Pe deasupra presarati amestecul de susan alb si negru. Puneti pe o tava acoperita cu hartie de copt.



Pateuri cu naut

Coaceti pateurile la cuptorul incins pentru 15-20 de minute pana devin aurii.



Pateuri cu naut

Asa cum ma asteptam, au iesit niste pateuri crocante, delicioase care se topesc in gura!



Pateuri cu naut

Nepotica mea s-a declarat total incantata de ele! A spus ca sunt foarte gustoase si aromate. Insa i-a placut tare mult si supa de linte cu crutoane, a mancat chiar doua boluri! ☐



Supa de linte

Asa ca dragii mei, pe voi va sfatuiesc sa pregatiti mancaruri cu savoare si cu mult suflet si sa le impartiti cu cei dragi. Strangeti-va la masa alaturi de ei si veti avea un pranz de neuitat!

