

Conopida cu naut si za'atar

written by Andreea



Conopida cu naut si za'atar este unul din felurile acelea de mancare pe care l-ai putea savura oricand. Chiar daca nu va place conopida insa doriti sa va imprieteniti cu ea, va sugerez sa incercati aceasta reteta. Conopida se poate consuma si calda si rece si este delicioasa in combinatie cu naut!

Desi este vegana, deci si de post, este plina de arome si texturi minunate! In primul rand contine arome de inspiratie orientala, precum chimion si za'atar. Daca nu ati mai gatit cu za'atar pana acum, va sfatuiesc sa o faceti neaparat! Este un condiment minunat si se poate gasi in magazinele cu specific turcesc sau arabesc. Za'atar este de fapt un amestec de condimente precum cimbru, oregano, maghiran, seminte de susan si uneori sare. Pe blog mai gasiti idei de retete cu za'atar precum lipiile umplute cu hummus cu za'atar si legume coapte, sau pasta de fasole cu za'atar si ceapa caramelizata.

Revenind la conopida noastra de astazi, pentru o textura si mai interesanta, i-am adaugat si niste alune de padure coapte. Nautul completeaza foarte bine acest fel de mancare, intrucat el da consistenta si imprumuta toate aromele cu care este gatit. Puteti folosi naut uscat pe care sa-l fierbeti, insa daca va grabiti, puteti folosi cu succes naut de la conserva. Eu am folosit nautul de la SunFood.

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 1 capatana conopida (aprox. 500 g)
- 5 catei usturoi intregi
- 1 crenguta rozmarin proaspat

- 1 crenguta oregano proaspat
- 50 g alune de padure
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita chimion
- 1 lingura za'atar
- sare
- piper
- 2 lingurite pasta de susan (pasta tahina)
- frunze proaspete de menta



Pentru inceput incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Folositi tava mare a aragazului, tapetati-o cu hartie de copt. Rupeti conopida in buchetele mici. Adaugati cateii de usturoi intregi. Presarati sare.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul foarte bine.



Puneti nautul in tava cu conopida



Adaugati rozmarin si oregano proaspat



Presarati piper proaspat macinat si uleiul de masline. Amestecati totul bine si dati la cuptorul incins pentru 20 de minute.



Intre timp, puneti intr-o tigaie alunele de padure si prajiti-le la foc mic pana ce capata un miros placut si sunt coapte. Alernativ, le puteti coace separat in cuptor.



Scoateti tava cu conopida de la cuptor si adaugati chimion si za'atar si amestecati usor.



Mai dati tava la cuptor pentru inca 5 minute.



Tocati grosier alunele de padure



Puneti pe un platou amestecul de conopida si naut



Presarati alunele tocate



Iar la sfarsit picurati din loc in loc pasta tahina si garnisiti cu frunze proaspete de menta



Conopida cu naut si za'atar

Serviti imediat



Conopida cu naut si za'atar

Nautul este delicios, iar conopida coapta da mancarii o aroma speciala. Textura crocanta a alunelor vine sa completeze perfect acest fel de mancare.



Conopida cu naut si za'atar

Pasta tahina este cremoasa, iar frunzele de menta dau prospetime acestui fel de mancare.



Conopida cu naut si za'atar

Dupa cum spuneam, se poate consuma atat calda, cat si rece, a doua zi la pranz.



Conopida cu naut si za'atar