

# Chec aperitiv

written by Andreea



Chec aperitiv cu porumb, masline, ardei si cascaval este o foarte usor de facut si satios. Are multe legume si poate fi luat ca gustare la birou sau in parc la picnic sau in calatorii.

In general, ideea de chec este asociata cu desert. Insa putem apela si la o varianta sarata atunci cand ne dorim o gustare care nu este dulce. Desi trebuie sa deschideti cuptorul pentru acest chec, eu va asigur ca o sa merite! Puteti face chiar doua checuri o data si puteti congela unul dintre ele. Rezista foarte bine la congelator chiar si 2 luni. Checul ramas, il puteti pastra la frigider pana in momentul in care doriti sa il consumati. Rezista bine si la temperatura camerei.

Partea si mai buna la acest chec este faptul ca puteti pune cam ce doriti in el, diferite tipuri de branzeturi, legume sau chiar bucatele de sunca sau carnati. Este si o idee buna sa folositi resturile din frigider pe care nu mai doriti sa le consumati ca atare.

Vara aceasta descoperim gusturi elementare prin combinatii surprinzatoare! Cu ocazia lansarii celui mai nou film Disney si Pixar, Elementar, prietenii de la Baneasa m-au provocat sa creez un fel de mancare surprinzator!



Pe blog mai gasiti si alte idei de gustari reci si rapide precum: Muhammara-pasta de ardei copti cu nuci, hummus cu sfecla rosie, salata de peste afumat cu porumb.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete

si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 220 g faina 000 Baneasa
- 2 lingurite praf de copt
- 4 oua
- 1 lingurita oregano uscat
- 1 lingurita busuioc uscat
- Sare si piper
- 70 ml lapte
- 50 ml ulei de floarea soarelui
- 100 g porumb din conserva
- 100 g masline verzi fara samburi
- 1 ardei kapia rosu
- 70 g cascaval
- 1 legatura marar



Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Pregatiti ingredientele: taiati rondele maslinele verzi, taiati cubulete ardeiu kapia, tocati marunt mararul.



Intr-un bol bateti ouale impreuna cu sarea si piperul, adaugati oregano si busuiocul uscat si amestecati bine.



Adaugati uleiul si laptele si amestecati foarte bine. Incorporati faina cernuta amestecata cu praful de copt.



Peste amestec puneti porumbul scurs de apa, maslinele, ardeiu kapia tocat, cascavalul ras si mararul tocat.



Turnati compositia intr-o tava unsa cu ulei si tapetata cu faina.

Sau puteti sa tapetati tava cu hartie de copt.



Dati checul la cuptorul incins pentru 50-60 de minute pana ce checul capata o culoare aurie. Faceti testul cu scobitoarea deoarece compozitia este putin mai densa.



Chec aperitiv

Dupa ce este gata, scoateti checul de la cuptor, lasati-l sa se raceasca 15 minute in tava, apoi scoateti-l pe un gratar de bucatarie si lasati-l sa se raceasca complet.



Chec aperitiv

Este un chec delicios si foarte versatil.



Chec aperitiv

Un mod foarte bun de a salva resturile din frigider, insa si o gustare sanatoasa si delicioasa!



Chec aperitiv

Delectati-va cu acest chef surprinzator alaturi de cei mici si mergeti sa vedeti proiectia Elementar!



Chec aperitiv

Enjoy!