

Focaccia cu rosii si masline

written by Andreea



Focaccia cu rosii si masline reteta de casa cu care nu dai gres niciodata. Plina de bule, pufoasa, elastica, perfecta la gust!

Cu siguranta in calatoriile in afara si mai ales in Italia ati mancat focaccia, aceasta painica la tava extrem extrem de buna si de aromata! Sunt foarte multe combinatii si variante de focaccia si toate sunt minunate!

Nu va ascund ca de-a lungul timpului am avut cateva incercari de a face focaccia acasa si rezultatul nu a fost cel la care ma asteptam ☹. Ba aluatul nu era indeajuns de crescut, ba prea uscat. Uneori parca nici aromele nu erau asa cum trebuiau. Si pe masura ce incercam, parca deveneam si mai dezamagita.



Ulierior am inteles ca nu este nevoie de foarte multe ingrediente, ci de... timp! Si ceva rabdare. Aluatului de focaccia trebuie sa ii dai rabdare ca sa se dezvolte si nu e nevoie sa il manevrezi mult. Adica framantarea aluatului este aproape inexistentă.



Cateva precizari despre focaccia:

- Pentru o focaccia buna aveti nevoie de un aluat foarte hidratat, deci nu va sperati de cantitatea mare de apa din continut.

- In al doilea rand, aveti nevoie de o faina puternica cu procent mare de proteina, precum faina Manitoba. Daca nu aveti Manitoba, puteti adauga gris. Grisul are continut ridicat de proteina si va ajuta mult.
- O focaccia buna are nevoie de dospire indelungata, deci nu adaugati multa drojdie. O sa vedeti ca in reteta am folosit doar 2 grame de drojdie uscata!



- Nu framantati aluatul aproape deloc. Faceti doar cateva impaturiri.
- Dospirea la rece dureaza intre 12-24 de ore si e de preferat aceasta varianta. Daca optati pentru dospirea la cald, aveti nevoie de aproximativ 4 ore.
- Puteti pune si alte ingrediente sau ierburi aromatice, eu am optat pentru rosii cherry, rozmarin proaspat si masline.



Pe blog mai gasiti si alte retete cu masline precum: grisine cu masline, scones cu rosii uscate si masline.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

▪ ***Ingrediente pentru focaccia cu rosii si masline:***

- 400 g faina alba cu proteina 12
- 100 g faina Manitoba (sau 2 linguri de gris)
- 380 ml apa calda
- 2 g drojdie uscata
- 1 lingurita zahar
- 1 si $\frac{1}{2}$ lingurite sare

- 40 ml ulei de masline
- ***Pentru topping:***
- 300 g rosii cherry taiate pe jumatate
- 100 g masline kalmata fara samburi
- 3 crengute rozmarin
- 40 ml ulei de masline
- Fulgi de sare Maldon

1. *Pregatiti aluatul pentru focaccia cu rosii si masline:* intr-un bol amestecati drojdia uscata impreuna cu zaharul si 70 ml apa din cantitatea indicata, lasati drojdia sa se activeze pentru 5 minute.

Intr-un castron mare puneti cele doua tipuri de faina, iar peste ele turnati restul de apa si amestecul de drojdie. Amestecati totul pana ce faina si apa sunt incorporate. Obtineti un aluat lipicios si greu de lucrat cu el. Acoperiti si lasati deoparte pentru 10 minute.

Dupa 10 minute adaugati sarea si uleiul de masline si amestecati din nou. Vetii observa ca textura aluatului se schimba, devine mai maleabila, insa tot va fi moale. Acoperiti castronul cu aluat si lasati deoparte.



Dupa 15 minute faceti impaturiri: Ungeti-va mainile cu putin ulei, apucati de o parte a aluatului si aduceti catre mijlocul castronului. Rotiti castronul si apucati de o alta parte de aluat, aduceti spre interior. Continuati sa rotiti castronul pana ce tot aluatul este adus spre interior. Lasati castronul deoparte acoperit.

Repetati impaturirile de inca 2 ori la distanta de 15 minute. Deci in total veti face 3 imparturiri. Dupa toate cele 3 impaturiri acoperiti castronul si dati la frigider pentru cel putin 12 ore, maxim 24 de ore.

Daca alegeti sa faceti dospirea la cald, lasati castronul la

temperatura camerei pentru 4-5 ore. Daca in bucataria voastra aveti mai mult de 22 de grade Celsius, nu depasiti timpul de dospire de 4 ore!

2.Pregatiti aluatul pentru coacere: (Daca ati optat pentru dospirea la frigider, scoateti castronul de la frigider,) ungeti bine cu ulei de masline o tava cu dimensiunea de 23×25 cm sau mai mica daca doriti o focaccia mai inalta. Varsati aluatul in tava si intindeti-l putin cu degetele. Nu insistati cu intinsul ca sa nu spargeti bulele de aluat. Lasati in tava acoperita pentru o ora.



3.Coaceti focaccia cu rosii si masline: Incingeti cuptorul la 230 grade Celsius fara ventilatie. Turnati uleiul (cei 40 ml) peste aluatul din tava si cu ajutorul degetelor apasati incet peste toata suprafata aluatului.



Pe deasupra, din loc in loc puneti jumatati de rosii cherry, masline kalamata fara samburi, acele de rozmarin si fulgii de sare.

Reduceti cuptorul la 220 grade Celsius, dati tava la cuptorul incins pentru 25-30 de minute pana ce este aurie la suprafata.



Lasati sa se raceasca 15-20 de minute dupa care o puteti savura. O puteti consuma si calda si rece. A doua zi o puteti incalzi cateva secunde la cuptorul cu microunde.

Este delicioasa!



Enjoy!

Orez cu fidea

written by Andreea



Orez cu fidea prajita este un preparat vegan de inspiratie orientala. Cu naut, mazare si seminte de pin si putina menta proaspata.

Aroma de fidea prajita ii da un gust usor ca de nuca, dar il face sa fie si aromat si sa arate si mai bine.

La origini, acest preparat se face doar cu fidea prajita si orez, iar ca grasime se foloseste untul. Insa, pentru ca inca este post, am decis sa prepar acest fel de mancare doar cu ingrediente vegane. In plus, am adaugat mazare si naut pentru mai multi nutrienti.



La acest preparat cel mai bine este sa folositi orezul basmati pentru ca isi pastreaza bine forma si are o aroma aparte. Eu am folosit astazi orezul Basmati de la Baneasa si mi-a placut tare mult cum s-a fiert impreuna cu fideaua prajita.

Pe blog mai gasiti si alte idei de retete cu orez Basmati sau jasmine precum: orez prajit chinezesc, sau orez persan. De asemenea gasiti si retete dulci cu orez precum budinca de orez sau orez cu lapte si ananas caramelizat.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 100 g orez Basmati Baneasa
- 70 g fidea maruntita

- 2 linguri ulei de masline
- 150 ml apa
- 70 g mazare congelata
- 120 g naut fiert din conserva
- 1 lingurita sare
- 2 linguri seminte de pin
- Frunze de menta proaspata



Intr-o cratita incingeti cele doua linguri de ulei de masline, puneti fideaua si amestecati incontinuu timp de 5-6 minute pana ce fideaua incepe sa capete o culoare usor bruna.



Nu plecati de langa cratita si amestecati incontinuu caci fideaua tinde sa se arda foarte repede!



Intr-un bol spalati orezul cu apa rece din belsug.



Scurgeti orezul bine de apa si adaugati-l in cratita peste fideaua prajita. Amestecati bine pana ce se amesteca, dupa care adaugati apa. Acoperiti oala cu un capac, aduceti la punctul de fierbere si lasati sa fiarba la foc foarte mic pana ce apa se evapora, pentru aproximativ 10-12 minute.



Intre timp, intr-o tigaie mica prajiti semintele de pin fara a adauga ulei. Lasati-le deoparte sa se raceasca.



Ridicati capacul cratitei, peste orez cu fidea adaugati mazarea, nautul si sarea, amestecati usor pana ce toate sunt combinate.



Puneti din nou capacul si mai gatiti 2-3 minute. Stingeti focul si lasati capacul in continuare pus pentru inca 5

minute.



Puneti orezul cu fidea pe un platou sau pe farfuria de servit. La final presarati semintele de pin si menta proaspata.



Acest orez cu fidea este perfect asa cum este, il puteti consuma ca atare sau ca garnitura alaturi de carne sau legume coapte.



Enjoy!

Salata de tabbouleh

written by Andreea



Salata de tabbouleh sau salata de patrunjel cu cous-cous, menta si rodie. Condimentata cu melasa de rodii, si lamaie. O salata delicioasa, de post, plina de vitamine si nutrienti.

Aceasta salata este cea mai iubita si mai sanatoasa salata din tarile arabe. Ea poate fi gasita in mai multe variante, in special cu rosii si castraveti, insa neaparat cu patrunjel si cous cous.



Pentru ca in aceasta perioada rosiile si castravetii nu mai sunt in sezon, am ales sa nu le mai adaug in aceasta salata. In schimb, am folosit cous-cous delicios de la Baneasa. Acest cous-cous nu doar ca este tare bun la gust, insa da salatei si consistenta si o textura minunata!

Pe blog mai gasiti si alte salate precum: salata de paste cu legume, salata calda de naut, salata de couscous cu dovleac.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 70 g cous-cous Baneasa
- 150 ml apa fiarta+1 lingura ulei
- 3 legaturi patrunjel
- 1 legatura menta
- 1 ceapa rosie mica
- 3 linguri boabe de rodie
- Sucul de la 1 lamaie
- 2 linguri ulei de masline
- 1 lingura melasa rodii
- Sare si piper proaspat macinat



Pentru inceput, puneti cous cous intr-un vas adanc. Fierbeti apa si turnati peste cous cous, adaugaati 1 lingura ulei si putina sare. Amestecati totul cu o lingura, dupa care acoperiti vasul cu un capac.



Lasati deoparte pentru 15 minute. Ideal este sa lasati chiar mai mult cous cous ca sa se raceasca.



Daca il adaugati in salata cat este fierbinte, celelalte ingredient se inmoaie datorita caldurii reziduale din cous

cous.



Intre timp, pregatiti restul ingredientelor: Tocati foarte martunt patrunjelul, menta si ceapa



Desfaceti rodia si scoateti boabele.



Intr-un bol adaugati patrunjelul, menta si ceapa tocate.



Ridicati capacul de pe vasul cu cous cous, cu ajutorul unei furculite amestecati usor pentru a deveni pufos. Puneti cous cous racit in vas, dupa care adaugati boabele de rodie.



Condimentati cu ulei de masline, melasa de rodii, suc de lamaie, sare si piper. Potriviti la gust.



Puneti salata de tabbouleh pe platoul de servit



garnisiti cu Frunze de menta proaspata si boabe de rodie.



Puteti consuma aceasta salata de tabbouleh ca atare sau alaturi de carnuri, hummus sau alte legume.



Enjoy!

Bulz la cuptor

written by Andreea



Bulz la cuptor pregatit intr-o varianta mai rapida cu straturi de mamaliga, branza si sunca, iar pe deasupra ou.

Desi bulzul traditional se pregateste in portii rotunde cu mamaliga si branza de burduf, exista si varianta mai moderna la cuptor. Preparatul acesta este perfect pentru zilele reci si friguroase atunci cand doresti sa mananci o mancare calda si satioasa.



Partea buna la acest bulz este ca poti sa jonglezi cu ingredientele si cu cantitatile. Spre exemplu, am vazut cateva variante de bulz la cuptor in care se punea si smantana. Eu una nu obisnuiesc sa pun si smantana, insa adaug putin unt in mamaliga.

Referitor la mamaliga: puteti folosi ce malai doriti voi. Exista acum multe variante de malai asa ca puteti face cu malaiul preferat. Eu am folosit astazi malaiul pentru mamaliga rapida de la Baneasa. A rezultat o mamaliga cremoasa si tare buna! Si da, malaiul a fiert mai repede decat cel clasic. In plus, a m optat pentru o mamaliga mai moale pe care sa o pot intinde in straturi in tava mea pentru copt.



Pe blog mai gasiti si faimoasa turta de malai de la mamaie si crema de mamaliga cu naut si chorizo.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 250g malai pentru mamaliga rapida Baneasa
- 2 litri apa
- 1 lingura sare
- 50 g unt
- 300 g sunca sau kaizer
- 200g branza de burduf sau telemea
- 3-4 oua



Pregatiti mamaliga: puneti pe foc o oala cu 2 litri apa si sarea. Aduceti apa la punctul de fierbere. In momentul in care apa a dat in clocot adaugati trepatat malaiul in timp ce amestecati rapid cu ajutorul unui tel.



Puneti capacul oalei si lasati sa fiarba 3 minute. Adaugati untul, amestecati bine si mai lasati sa fiarba 2 minute. Luati oala de pe foc si lasati deoparte mamaliga acoperita.



Pregatiti bulzul la cuptor: incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Ungeti cu unt o tava si lasati deoparte.

Taiati sunca in fasii subtiri si prajiti fasiile la foc mic pana ce devin rumene.



Scurgeti-le bine de untura si puneti-le pe servete de bucatarie pentru a elimina toata grasimea.



In tava pregatita puneti jumatate din cantitatea de mamaliga, intindeti bine mamaliga pe fundul tavii.



Radeti branza sau telemeaua pe deasupra intr-un strat uniform. Presarati sunca prajita pe deasupra.



Continuati cu cealalta jumătate de cantitate de mamaliga, nivelati bine.



Cu ajutorul unei linguri faceti 3-4 adancituri pentru a putea pune ouale.



Spargeti cate un ou si asezati-l in adancitura formata. Pe deasupra presarati branza rasa si fasii de bacon.



Dati bulzul la cuptorul incins pentru 20 de minute.



Aveti grija ca ouale sa fie gatite, dar sa ramana moi si cleioase.



Consumati bulzul fierbinte. Daca va ramane si pentru a doua zi, il puteti reincalzi la cuptor.



Enjoy!



Orez persan

written by Andreea



Orez persan aromat cu sofran, cardamom, ienibahar, anason si

scortisoara, se potriveste ca garnitura la orice preparat cu carne sau legume.

Daca nu stiti cum sa mai pregatiti orezul, va las aici o idee absolut fabuloasa! Poate unora dintre voi nu va place orezul fiert simplu si doriti sa il aromatizati cu ceva condimente. Desi multa lume asociaza orezul simplu fiert cu mancarea de spital, daca il preparati corect si cu condimentele potrivite, orezul poate capata un gust minunat si o textura perfecta!



Pentru a pregati acest orez persan aromat aveti nevoie de orez basmati, acest orez cu bob subtire si continut mic de amidon. In plus, aveti nevoie si de cateva condimente intregi. Chiar daca veti gasi printre condimente si scortisoara, sa stiti ca nu veti simti gust de dulce sau prea aromat, condimentele intregi nu fac decat sa dea o aroma suava orezului fara sa il condimenteze in exces.

Spre deosebire de orezul cu bob rotund care contine mult mai mult amidon, acest orez basmati reuseste sa isi pastreze forma si textura in timpul gatirii. Insa pentru acest lucru, trebuie sa respectam niste pasi simpli.



Atunci cand am vorbit despre orezul chinezesc fiert simplu, am specificat cat de important este faptul sa nu amestecam prea mult orezul in timpul gatirii.

Eu am ales astazi orezul basmati premium selection de la Baneasa pentru a pregati acest orez persan. De ceva timp ei au adus in portofoliul lor si o gama larga de orez printre care si cel basmati. L-am testat astazi si am fost tare incantata de el!

Pe blog mai gasiti si alte retete cu orez precum orez chinezesc prajit, budinca de orez, orez cu lapte si ananas caramelizat.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 200 g orez basmati Baneasa
- 220 ml apa
- 1 lingurita sare
- 1 baton scortisoara
- 5 pastai cardamom verde
- 1 steluta anason
- 7 boabe ienibahar
- 1 varf cutit sofran
- 50 g unt
- 100 g caju
- Menta proaspata



Pentru inceput turnati 2 linguri de apa fiarta peste sofran si amestecati bine, lasati sa se infuzeze pentru cateva minute.



Spalati orezul basmati in 3-4 ape pana ce apa in care sta este limpede.



Puneti orezul scurs de apa intr-o cratita si turnati peste el 220 ml apa impreuna cu lingurita de sare. Puneti cratita pe foc si aduceti la punctul de fierbere. Amestecati usor pentru ca orezul sa nu se lipeasca de fundul oalei.



Adaugati peste orez batonul de scortisoara, cardamomul, anasonul, ienibaharul si sofranul amestecat cu apa.



Amestecati totul bine, acoperiti oala cu un capac etans si dati pe foc foarte mic pentru 12 minute. In acest timp nu deschideti deloc capacul oalei si nu amestecati, ci lasati

orezul sa se fiarba incet sub capac.



Intre timp, intr-o tigaie prajiti caju cu cateva picaturi de ulei. Lasati deoparte.



Dupa ce orezul s-a fiert, ridicati capacul oalei, adaugati untul, caju prajit si menta proaspata.



Amestecati totul usor si puneti pe platoul de servit sau pe o farfurie.



Garnisiti acest orez persan cu inca putina menta proaspata si inca putin caju.



Se potriveste perfect ca garnitura pentru diferite feluri de mancaruri cu carne sau chiar cu legume.



Enjoy!



Placinte turcesti cu spanac

written by Andreea



Placinte turcesti cu spanac cu aluat moale si pufos, umplute cu spanac , feta si pudra de ardei iute. Foarte aromate si

absolut delcicioase!

Bine ati venit in bucataria mea cu placinte turcesti! ☺ De fiecare data cand merg in Turcia, incerc absolut toate tipurile de placinte din bucataria turceasca! La inceput imi placeau tare mult cele cu branza, insa apoi am descoperit ca si cele cu carne sau cu cartofi sunt la fel de bune! Insa cand le-am descoperit si pe cele cu spanac sau patrunjel si branza, am zis ca neaparat trebuie sa incerc si eu acasa aceasta combinatie!

Placintele turcesti au diferite nume, insa cele mai raspandite sunt goezleme. Se prepara rapid, nu necesita ingrediente dificil de gasit la noi, si nu sunt atat de calorice precum alte tipuri de placinte pe baza de mult unt sau ulei. Eu una zic ca nu aveti niciun motiv sa nu le pregatiti si voi acasa!



Si cum la mine in camara mereu se gaseste faina, am folosit faina tip 650 de la Baneasa despre care stiu ca niciodata nu ma lasa la greu! Aluatul imi reuseste de fiecare data oricum ar fi sa-l pregatesc!

Acum ca a venit toamna cu temperaturile mai scazute, va incurajez sa deschideti cuptoarele si sa pregatiti cat mai multe preparate calde. Idei de placinte am destule pe blog! Sa va las aici cateva exemple: placinta invartita cu dovleac, placinta cu mere, placinta spirala cu branza, placinta cu iarut si stafide.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- **Ingrediente pentru 12-14 placinte turcesti cu spanac:**
- **Pentru aluat:**
 - 450 g faina 650 Baneasa
 - 270 ml apa calduta
 - 50 ml ulei de masline

- $\frac{1}{2}$ lingurita sare
- ***Pentru umplutura:***
- 200 g spanac proaspat
- 200 g branza feta
- 2 linguri ulei de masline
- Sare dupa gust
- Fulgi de ardei iute (optional)
- In plus: 3 linguri ulei de masline pentru copt placintele



Pregatiti aluatul pentru placinte turcesti cu spanac: intr-un vas puneti faina, faceti o adancitura in mijlocul ei si turnati acolo apa, sarea si uleiul.



Cu ajutorul unei linguri de lemn incepeti sa amestecati din mijloc spre exterior astfel incat sa incepeti sa incorporati faina in amestecul de lichide. Continuati sa amestecati cu lingura de lemn pana ce toata faina este incorporata.



Transferati amestecul pe masa de lucru si incepeti sa framantati cu mainile. La inceput aluatul va pare usor uscat, apoi mai umed. Continuati sa framantati pana ce obtineti un aluat neted care nu se mai lipeste de maini.



Puneti aluatul intr-un bol curat, acoperiti-l cu un prosop de bucatarie si lasati-l sa se odihneasca pentru 20 de minute.

Pregatiti umplutura pentru placinte turcesti cu spanac: intr-un vas incapator puneti spanacul bine spalat si scurs de apa. Peste el puneti branza feta, sarea, fulgii de ardei iute si uleiul de masline.



Cu ajutorul mainilor incepeti sa amestecati spanacul si

branza, ca si cum ati framanta un aluat. Vetii vedea ca in timp spanacul se inmoaie si scade mult in volum. Cand aveti o compozitie omogena, lasati umplutura deoparte.



Scoateti aluatul din bol si portionati-l in 12-14 bucati egale. Eu prefer sa il portionez in 14 bucati deoarece obtin placinte cu aluat subtire si mai multa umplutura. Din fiecare bucata de aluat formati cate o biluta. Asezati toate bilutele pe blatul de lucru si mai lasati-le la odihnit pentru 10 minute.



Luati o biluta de aluat, presarati blatul de lucru cu putina faina. Cu ajutorul unui sucitor intindeti aluatul intr-o forma ovala. Pe o jumatate de aluat puneti 2 linguri de umplutura si intindeti bine.



Aduceti cealalta jumatate de aluat peste prima si presati cu degetele astfel incat sa sigilati bine placinta.



Repetati cu restul de aluat si umplutura. Pe parcurs ce pregatiti placintele, acoperiti-le cu un prosop pentru a preveni uscarea lor.



Gatiti placinte turcesti cu spanac: Puneti pe foc mediu o tigaie mare fara sa o ungeti cu nimic. Pregatiti un bol mic cu ulei de masline si o pensula. Puneti prima placinta si lasati sa se gateasca 2-3 minute pana ce este usor rumena, avand grija sa nu se arda. Intoarceti placinta pe partea cealalta si ungeti cu ulei partea gatita.



Intoarceti din nou placinta, ungeti din nou cu ulei de masline. Puneti placinta pe platoul de servit. Continuati cu restul de placinte.



Bineinteles ca aceste placinte turcesti cu spanac sunt minunate asa calde, dar bineinteles ca se pot consuma si reci. A doua zi se pot reincalzi usor la cuptorul cu microunde sau la cuptor.



Sunt senzationale, se pregatesc usor si rapid.



Pont: puteti pregati toate placintele si sa puneti o parte din ele la congelator asa cum sunt, inca necoapte.



In momentul in care doriti placinte proaspete, scoateti placinte de la congelator, lasati-le la temperatura camerei pentru 15-20 de minute, apoi le puteti gati in tigaie cum am aratat mai sus.



Enoy!