

Biscotti sarati cu seminte

written by Andreea



De vina pentru acesti biscuitei este aceasta pungă minune:



Intr-o zi, pe cand ma aflam intr-un magazin Bio, am dat peste acest amestec de seminte care m-a incantat foarte tare. Mai exact contine: samburi floarea-soarelui, hrisca prajita, rosii uscate, seminte de canepa prajita, morcov uscat, ceapa uscata, toate in proportii variabile. Initial vroiam sa folosesc acest amestec delicios si crocant la salata, dupa cum ma sfatuia si ambalajul pungutei, insa pe drum m-am hotarat sa fac niste biscuitei, cat se poate de sanatosi, dar care sa fie si buni la gust si crocanti si aspectuosi.



Am folosit:

300 g faina integrala (care avea si seminte de in)

1 lingurita sare

1/2 lingurita drojdie uscata

4 linguri ulei de masline

1 cescuta amestec de seminte

2 lingurite rozmarin uscat

150 ml apa

(cantitatea de apa variaza, depinde de tipul de faina integrala pe care il aveti, sau daca faceti mix de faina alba si faina integrala)

am incins cuptorul la temperatura 200 C. Am amestecat faina
cu sarea si drojdia uscata



apoi amestecul de seminte



acele de rozmarin uscat (puteti pune orice alt condiment va
iese in cale si va place □)



am amestecat din nou faina, am facut o gropita in mijlocul
ei, dupa care am turnat apa amestecata cu uleiul de masline



am obtinut o biluta de aluat pe care am lasat-o sa se
odihneasca pentru 15 minute



am impartit aluatul in 2 bucati, cam de marimea unei mingi de
tenis



fiecare mingeuta de aluat am transformat-o intr-un sul lung
cam de 20 cm



am pus sulurile de aluat intr-o tava acoperita cu hartie de
copt



si le-am dat la cuptor pentru 30 de minute



am taiat fiecare sul in feliute



si am asezat feliutele din nou in tava



in acest moment interiorul este inca moale si foarte umed



reducem temperatura cuptorului la temperatura de 165 C, dam feliutele la cuptor din nou pentru circa 40-50 de minute, avand grija sa le intoarcem pe cealalta parte din 15 in 15 minute pentru a se coace bine pe ambele parti.



Biscuiteii trebuie sa se usuce bine, si sa se intareasca considerabil.



ii lasam sa se raceasca complet



dupa care ne putem apuca de rontzait ☐
ii putem rontzai fara cea mai mica vina



sunt sanatosi



tare gustosi



si satiosi



ii putem servi alaturi de un iaurt



sau chiar in loc de crutoane la supe! ☐



Enjoy!

Lipii cu pesto si legume

written by Andreea



Lipii cu pesto si legume sau un fel de pizza la tigaie. Moi si pufoase, pline cu umplutura pe baza de sos de rosii, mozzarella, masline si pesto.

Le-am numit lipii deoarece se pregatesc la tigaie. Daca nu aveti timp de cuptor optati pentru varianta aceasta rapida la tigaie si o sa fiti foarte multumiti. In plus, puteti alege umpluturile dorite.

Aluatul este unul pe baza de drojdie, deci necesita ceva timp sa dospeasca, insa este de ajuns daca il framantati rapid si il lasati o ora la loc cald. Aluatul meu s-a framantat foarte bine si a iesi tare frumos, am folosit faina tip 650 de la Baneasa. Mereu folosesc aceasta faina cand fac aluaturi dospite cu drojdie pentru ca se comporta foarte bine la framantat, are un continut mai mare de gluten, iar textura aluatului iese matasoasa.



Referitor la umpluturi: dupa cum mai spus, puteti opta pentru ingrediente simple precum un sos de pizza, rosii, masline si ceva mozzarella. Insa, nu gresiti nici daca puneti mai multe ingrediente sau le schimbati complet. Puteti folosi porumb, ciuperci, prosciutto, salam, anghinare, ceva friptura de pui ramasa, sau ce mai doriti voi.

Aceste lipii sunt o gustare excelenta, se pot servi atat calde cat si reci. Pe blog mai puteti gasi si alte gustari precum: clatite cu dovlecei, chec aperitiv, saculeti cu legume si cascaval, grisine integrale cu seminte.

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

Ingrediente:

▪ **Pentru aluat:**

- 400 g faina 650 Baneasa
- 220 ml apa calda
- 1 lingurita drojdie uscata
- 1 lingurita zahar
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita sare

▪ **Pentru sosul de pizza:**

- 300 ml suc de rosii
- 1 lingurita busuioc uscat
- 1 lingurita oregano uscat
- 1 lingurita pudra usturoi
- 30 ml ulei de masline
- Sare si piper

▪ **Pentru umplutura:**

- 100 g masline foliate
- 100 g pasta de pesto
- 10-12 rosii cherry
- 150 g mini mozzarella
- 1 mana busuioc proaspat



Pregatiti aluatul pentru lipii cu pesto si legume: Intr-un bol incapator cerneti faina, faceti o gropita in mijlocul ei si turnati acolo drojdia, zaharul, apa si uleiul. Incepeti si framantati un pic, dupa care adaugati si sarea.



Framantati timp de 10-15 minute un aluat neted care nu se mai lipeste de maini. Alternativ, puteti framanta aluatul si la robotul de bucatarie daca doriti. Folositi carligul pentru aluat si framantati aproximativ 10 minute.



Ungeti un bol cu ulei de masline si puneti aluatul in el. Acoperiti bolul si lasati sa dospeasca la loc cald pentru 1 ora.

Intre timp, puteti pregati sosul pentru pizza, daca doriti sa il faceti voi in casa, insa puteti folosi si sosul vostru preferat, sau un sos deja cumparat. Dar sa stiti ca aceasta se prepara foarte repede si foarte usor. Il puteti pregati din timp si sa il pastrati la frigider. De asemenea puteti folosi acest sos si la pizza clasica sau la pastele voastre preferate sau alte mancaruri.



Intr-un ibric amestecati toate ingredientele pentru sos. Gatiti pe foc mic pentru 10-12 minute pana ce sosul scade un pic si devine mai gros, amestecand din cand in cand. Lasati deoparte sa se raceasca complet.

Asamblati lipii cu pesto si legume: Scoateti aluatul din bol, framantati-l 1-2 minute pentru a scoate aerul din el. Impartiti aluatul in 10 parti egale, si din fiecare bucata de aluat faceti cate o bila. Acoperiti bilele cu un prosop pentru a evita uscarea aluatului.



Luati o bila de aluat si cu ajutorul unui sucitor intindeti o foaie subtire de aluat.



Puneti 2 linguri de sos si intindeti pe aproape toata suprafata aluatului lasand cativa milimetri spatiu catre margini. Pe deasupra presarati masline feliate, rosii cherry taiate sferturi, mozzarella taiata bucatele, 1-2 lingurite pesto si frunze de busuioc.



Apucati de marginea aluatului si aduceti catre centru peste umplutura, formand un pliu. Apoi din nou o parte din margine aducand spre centru si formand un alt pliu. Repetati operatiunea inca de 2-3 ori pana terminati toate pliurile.



Gatiti lipii cu pesto si legume: Asezati pe foc o tigaie si

lasati sa se incinga, asezati lipia cu pliurile in jos si lasati sa se gateasca la foc mic pentru 3-4 minute pana ce este rumena. Apoi intoarcati si pe partea cealalta.



Repetati operatiunea si cu celelalte lipii.



Serviti lipii cu pesto si legume calde alaturi de o salata verde. Alaturi mai puteti pune inca putin sos de rosii.

Lipii cu pesto si legume rezista foarte bine si 3 zile pastrate la frigider.



Le puteti servi si a doua zi ca gustare sau in pachetelul de scoala.



Sunt bune si reci, insa se pot reincalzi 10-20 de secunde la microunde.



Enjoy!



Chifle mici cu mozzarella

written by Andreea



Initial, cand am facut aceste mici chifle, nu stiam cum sa le numesc. Insa dupa ce am terminat de copt micile painici si le-am gustat, mi-am zis ca trebuie sa le numesc chifle. Sunt usor crocante la exterior, moi, elastice si usor gumoase la interior acelasi . O combinatie de texturi pe care nu o veti uita niciodata. Textura acestor mici chifle este data si de faina tapioca, ci nu de faina normala de grau. Sincera sa fiu, cu faina normala de grau nu am incercat aceasta reteta, deci nu stiu daca ar fi indicat sa o folositi sau nu. Faina de tapioca gasiti in magazinele naturiste sau Plafar si de asemenea va puteti comanda si on line de la mai multe magazine, am vazut ca se gaseste aceasta faina destul de des. Chiflele acestea vin si cu o ocazie speciala, si anume ca prin postarea acestei retete, imi anunt participarea la concursul Laurei Adamache, concurs in care trebuie sa pregatesc o reteta cu branza mozzarella Granarolo. O bunatate de branzica, fara conservanti si tare gustoasa! Este foarte buna si simpla sau in salate cu rosii si busuioc, insa eu astazi am vrut sa fac ceva mai special. Iata deci reteta:

300 g faina tapioca
100 ml lapte
50 ml ulei
2 oua
50 g parmezan ras
100 g branza rasa Emmentaler
100 g mozzarella Granarolo
1/2 lingurita sare



Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Pregatiti tava aragazului si acoperiti-o cu hartie de copt. Intr-un castron incapator turnati faina de tapioca si sarea. Faceti o gropita in mijlocul fainii si turnati laptele si uleiul. Amestecati bine pana ce se incorporeaza, dupa care adaugati si ouale batute.



Amestecati din nou si veti obtine un aluat faramicios.
Deasupra puneti branza Emmentaler si parmezanul ras.

Framantati usor aluatul de cateva ori pana ce toate se incorporeaza.



Veti obtine un aluat usor lipicios



Din branza Granarolo rupeti bucati mici de marimea unei masline. Ungeti-va mainile usor cu ulei ca sa puteti forma chiflele mai bine si mai usor. Din compozitia de aluat rupeti bucati de marimea unei mingi de ping-pong.



Puneti bucatile de mozzarella Granarolo in interiorul aluatului, formand mingiute rotunde, avand grija sa inchideti aluatul foarte bine, altfel mozzarella din interior va iesi din aluat la copt.. Asezati chiflele pe hartia de copt lasand 1-2 cm distanta intre ele.



Dati tava la copt si coaceti chifelele in jur de 20 de minute, pana ce se auresc usor la suprafata.



inarmati-va cu rabdare si lasati-le sa se raceasca 10-15 minute pentru ca sunt extrem de fierbinti!
serviti-le calde alaturi de bere sau alaturi de un pahar de vin alb



se pot servi si a doua zi reci sau se pot reincalzi usor.



se pastreaza in cutii metalice inchise ermetic sau in pungi de hartie.



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 delicioase!

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 gozleme. 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. Continuatii 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. Continuatii 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. Veti 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 jumătate de aluat puneti 2 linguri de umplutura si intindeti bine.



Aduceti cealalta jumătate 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!

Galette cu ciuperci, branza albastra si sparanghel

written by Andreea



Pe vremurile astea friguroase as fi in stare sa aprind cuptorul pana si dimineata ca sa-mi pregatesc micul dejun! Ba chiar si pentru o simpla gustare as fi fericita sa dau drumul la cuptor si sa coc o placinta aromata! Intamplarea face ca ieri sa dau in camera peste un borcan cu ciuperci de la Sun Food si atunci m-a lovit inspiratia: o tarta cu ciuperci! Dar pentru ca am facut mai putin aluat, am transformat tarta intr-o galette. A iesit geniala!

Ingrediente pentru 1 galette cu diametrul de 20 cm:

- 1 portie aluat pate brisee (reteta mai jos)
- 1 borcan ciuperci Sun Food
- 1 bucata praz

6-7 fire sparanghel
70 g branza albastra
2 lingurite ulei de masline
50 g miez nuca
1 crenguta cimbrisor proaspat
1 praf boia dulce
1 praf sare
piper proaspat macinat



Pentru aluat pate brisee:

200 g faina
100 g unt rece taiat bucatele
1 galbenus ou
1 praf sare
3-4 linguri apa RECE

pentru uns:

1 galbenus ou
o crenguta cimbrisor proaspat



Intr-un blender puneti faina, sarea si untul rece



Porniti blenderul si pulsati cateva secunde pana ce obtineti o
compozitie nisipoasa



Adaugati galbenusul si apa RECE si mai pulsati cateva secunde



pana ce obtineti un aluat sfaramicios ca acesta.



Rasturnati aluatul pe o folie alimentara



strangeti colturile foliei alimentare fara sa atingeti aluatul



aplatizati aluatul pana ce incepe sa se tina bine (strangeti folia de cateva ori)



Dupa ce ati obtinut o minge de aluat ca aceasta



Cu podul palmei aplatizati aluatul si dati la frigider cel putin 30 de minute.



Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Intr-o sita scurgeti bine de apa ciupercile, lasati-le deoparte.



Intr-o tigaie incingeti uleiul de masline, adaugati ciupercile si sotati-le pana capata o culoare aurie



Adaugati prazul tocat marunt si lasati sa se gateasca pana ce prazul se inmoaie



Spalati sparanghelul, rupeti partea de sus a sparanghelului, lasand tije de aproximativ 10 cm. Puneti la fiert o oala cu apa si sare, cand apa a fiert adaugati sparanghelul si lasati in apa timp de 3 minute. Transferati sparanghelul intr-un bol cu apa si gheata. Lasati deoparte.



Restul tijelor de sparanghel tocati-le rondele si adaugati-le amestecului din tigaie. Mai sotati 2-3 minute, adaugati boiaua dulce si cimbrisorul, potriviti de sare, piper. Lasati tigaia deoparte sa se racoreasca.



Intre timp, scoateti aluatul de la frigider, desfaceti-l din folia alimentara.



Intindeti aluatul intr-o foaie rotunda cu diametrul de 40 cm.



In mijlocul foii de aluat puneti compozitia, peste care asezati bucatele de branza albastra si nuci tocate.



Asezati si tijele de sparanghel. Apucati de o margine a aluatului si aduceti-o catre mijlocul foii de aluat, facand un pliu. Luati urmatoarea parte de aluat si repetati operatiunea.



Procedati la fel cu restul de aluat



mergeti in sensul acelor de ceasornic si inchideti aluatul ca pe un pachet



Ungeti galette cu galbenus de ou, presarati cateva frunzulite de cimbrisor si dati tarta la cuptorul incins pentru 30 de minute



pana ce tarta este rumena si aurie.



Lasati tarta sa se racoreasca cateva minute si apoi serviti cu pofta



Este buna si rece si calda.



Se poate reincalzi 1-2 minute la cuptorul cu microunde.



Enjoy!

Biscuitei integrali cu seminte

written by Andreea



Pe cat de uratei sunt ca aspect, pe atat de buni, sanatosi si satiosi sunt! La acesti biscuitei putem jongla atat cu

cantitatile cat si cu ingredientele. Eu am folosit:

300 g faina integrala
50 ml ulei de masline
1 ceasca fulgi de ovaz
3 lingurite seminte de susan
3 lingurite seminte de floarea soarelui decojite
1/2 lingurita bicarbonat
100 ml apa minerala

faina integrala am folosit din aceasta, mie una imi place tare
mult



intr-un castron am amestecat faina, sarea, bicarbonatul si
semintele



iar apoi am adaugat uleiul si apa minerala



am framantat totul intr-o biluta de aluat



din care am format mici turtite



pe deasupra am pus cateva seminte, le-am dat la cuptorul
incins la 170 C pentru 15 minute



i-am lasat sa se raceasca dupa care i-am rontait cu foarte
mare pofta. Au fost foarte crocanti!



puteti face si varianta dulce adaugand zahar sau diferite
arome, dar eu am vrut niste biscuitei sanatosi si fara prea
multe calorii



mi-au placut exact asa cum au fost



data viitoare am sa schimb semintele



Enjoy!