

Tocana de hribi pe turta de malai

written by Andreea



Tocana de hribi pe turta de malai este mancarea copilăriei mele. Pentru ca ieri a fost ziua ei, mamaiei mele, am hotarat sa pun si pe blog reteta turtei ei de malai si tocana de hribi pe care ne-o facea adesea cand eram mici.

Anii mei din copilărie sunt strâns legați de vacanțele petrecute în Vâlcea. Mamaia ne pregătea des turtă de mălai pe care o găseam mereu fierbinte învelită într-un ștergar alb. Din turta aceea de mălai mâncam toți ai casei în prima zi, cu branză, cu lapte bătut, sau cu ciorbă de dragavei sau de teci de fasole.



Turta de malai

A doua zi mamaie încingea în vatră o tigaie cu 3 picioare vechi de peste 50 de ani și prăjea în ea niște ouă sau ne făcea o omletă cu jumări din garniță și ne dădea sa mâncăm cu turtă rece.

În zilele de post, după ploaie ne mai facea câte o tocană de hribi sau bureți sau orice alte ciuperci comestibile se mai găseau prin pădure. Când nu era post, pune în tocană și vreo 2-3 bucăți de carne de la garniță sau cârnați afumați rămași de peste iarnă.



Turta de malai

Nici dacă aş folosi toate cuvintele sau epitetele din lume nu aş reuşi să redau gustul si savoarea acelor vremuri, ori parfumul turtei calde de mălai! Închipuiţi-vă o crustă crocantă aurie de mălai la exterior, iar la interior un soi de mamaligă densă, cremoasă, dar moale si onctuoasă, iar dedesubt din nou, o crustă puţin mai moale, dar fermă. Este, dacă vreţi, o mamaligă 3 in 1! Tocana de hribi pe turta de malai este o mancare de vara sau de iarna atunci cand vreti sa va incalziti sufletele si sa va aduceti aminte de copilarie.



Turta de malai

Pentru că niciodată nu am reusit să prind intreg procesul de preparare a turtei, m-am hotărât să merg la mamaie şi să o rog să mă înveţe cum să prepar turta de mălai pas cu pas de la început până la sfârşit. Şi credeţi-mă, am avut ce învăţa!



Am preparat turta alături de ea, sub indicaţiile ei stricte, însa am testat-o şi într-o bucatarie normală fără vatră ca să o puteţi face şi voi dacă doriţi.



Pentru că niciodată nu am reusit să prind intreg procesul de preparare a turtei, m-am hotărât să merg la mamaie şi să o rog să mă înveţe cum să prepar turta de mălai pas cu pas de la început până la sfârşit.



Şi credeţi-mă, am avut ce învăţa! Am preparat turta alături de ea, sub indicaţiile ei stricte, însa am testat-o şi într-o bucatarie normală fără vatră ca să o puteţi face şi voi dacă doriţi.

***P. S. Pozele sunt cele din timpul prepararii turtei la mamaie!
Poze pentru preparat turta in bucataria mea cu cuptor obisnuit***

nu am apucat sa fac.

Pentru păsatul de mălai:

-3 litri apă

-390 g mălai fin de porumb

-20 g sare

Pentru turta de mălai:

-200 g mălai fin de porumb

-50 g făină de grâu

-păsatul de mălai preparat din cantitățile de mai sus, fara cele 100 g pastrat deoparte pentru crusta

Pentru crusta de mălai:

-100 g păsat de mălai din cantitatea de păsat de mai sus

Pentru început, încingeți cuptorul la 240 grade Celsius. Aveți nevoie de un cuptor foarte bine încins, așa că asigurați-vă că porniți cuptorul cu cel puțin o oră înainte de a pune turta la copt.



Turta de malai cu tocana de hribi

Prepararea păsatului: Într-un ceaun încăpător puneți la fiert apa împreună cu sarea si așteptați ca apa să dea în clocot. Adăugați 50 g mălai si amestecați bine cu ajutorul unui tel, avand grijă sa nu obțineți cocoloașe. Aceasta este baza păsatului, cea care vă asigura in continuare un păsat bun și fin.



Fierbeți la foc mic timp de 2-3 minute, dupa care adăugați treptat restul de mălai. Din momentul in care ați terminat de

pus tot mălaiul, fierbeți la foc mic timp de 15 minute, amestecând din când în când, până obțineți un păsat fin și lichid. Din păsatul obținut păstrați deoparte într-un castron 100 g, pentru finisat turta.

Prepararea turtei de mălai:

Într-un lighean de metal sau inox încapator puneți mălaiul amestecat cu făina de grâu și strângeți totul într-o parte a ligheanului. În partea goală a ligheanului turnați imediat păsatul fierbinte, nu așteptați să se răcească! Cu ajutorul unui făcăleț sau a unei linguri de lemn începeți și amestecați ușor încorporând puțin câte puțin din mălaiul amestecat cu făină. Atenție mare căci păsatul este extrem de fierbinte!



Tocana de hribi pe turta de malai

Pe măsură ce incorporați mălai și făină, amestecul începe să se îngroașe și devine lipicios. Ajutați-vă de o lingură de inox ca să curățați făcălețul și marginile ligheanului de amestecul lipicios, strângând totul laolaltă. Din momentul în care amestecul începe să se țină și nu mai este lipicios, cu mâinile începeți să frământați ușor până obțineți o mămligă tare. Atenție! Nu frământați vârtos ca pe un aluat de pâine!



Frământați cu mișcări largi apăsând ușor aluatul, trăgându-l către voi de sus în jos. Mișcați-vă rapid fără a face pauze între frământări pentru că aluatul începe să devină din nou moale și lipicios dacă îl lăsați deoparte. Este posibil să nu aveți nevoie de tot amestecul de făină și mălai. Folosiți atât cât e nevoie pentru a obține un aluat legat și nelipicios.



Pregătiți tava mare a aragazului, puneți pe ea hârtie de copt.

Peste hârtia de copt mai presărați puțin mălai cernut. Răsturnați aluatul din lighean direct pe hârtia de copt. Modelați rapid într-un disc de aluat cu diametrul de 24 cm și cu grosimea de 3 cm. Cu podul palmei aplatizați aluatul la suprafață și finisați marginile cu palmele astfel încât să nu aveți crăpături pe margini.



Turta de malai, mod de preparare

Pe deasupra turnați păsatul păstrat mai devreme și întindeți pe toată suprafața turtei inclusiv pe margini. Faceți această operațiune cu ajutorul mâinilor asigurându-vă că ați uns absolut fiecare particică de pe turtă, astfel încât să neteziți marginile și să acoperiți toate denivelările formate.



Cu ajutorul unei furculițe trasați linii pe suprafața turtei pentru un aspect frumos, cu formă de floare. Dați turta la cuptorul încins pentru o oră.



Turta de malai in cuptor

Deschideți ușa aragazului și întoarceți tava cu celălalt capăt spre voi pentru o coacere uniformă. Scădeți temperatura cuptorului la 200 grade Celsius și mai coaceți 30 de minute până obțineți o crustă aurie și crocantă.



Turta de malai in cuptor

Scoateți turta din cuptor și acoperiți-o cu un ștergar curat. Serviți caldă sau rece, după dorință.



Turta de malai in cuptor

Pentru tocana de hribi:

- 300 g hribi proaspeți
- 1 ceapă albă
- 150 g muschi de porc
- 100 g cârnați afumați
- 1 ardei gras roșu
- 3 linguri ulei vegetal
- $\frac{1}{2}$ legătură pătrunjel
- Sare și piper după gust



Tocana de hribi pe turta de malai

Pentru tocana de hribi: curățați hribii și tocați-i cuburi, tocați ceapa mărunt. Încingeți 1 lingură de ulei într-o tigaie și adăugați ceapa, căliți la foc mic până ce ceapa se înmoaie. Adăugați hribii tocați și căliți la foc mic timp de 10 minute până ce scade toată apa lăsată de hribi. Separat, într-o altă tigaie încingeți cele 2 linguri de ulei și adăugați cârnații tocați, prăjiți totul până ce se rumnesc.



Tocana de hribi pe turta de malai

Scoateți cârnații din tigaie și adăugați carnea de porc. Gătiți carnea de porc pe toate părțile până ce devine rumenă, apoi scoateți-o pe o farfurie. În tigaia cu hribi adăugați bucățile de carne de porc gătite, cârnații și ardeiul gras roșu tocat. Amestecați totul bine pe foc până ce toate sunt întrepătrunse, potriviți de sare și piper. La sfârșit adăugați pătrunjelul tocat mărunt.



Pentru servit: tăiați o bucată generoasă de turtă de malai, pe

deasupra puneți câteva linguri de tocană de hribi, ornați cu pătrunjel proaspăt sau flori comestibile și serviți cu poftă!

Să vă fie de bine și să mâncați sănătoși tocana de hribi pe turta de malai!

Supa de linte cu parmezan

written by Andreea



Supa de linte cu parmezan este genul acela de mancare comfort food. Ca atunci cand vii acasa infrigurat si infometat si nu-ti doresti decat sa te bagi sub o patura calda si sa savurezi un bol cu o supa fierbinte si groasa plina de legume si bunatati. Astfel de mancare, precum tocana marocana sau chilli con carne mi-as dori sa mananc mereu in serile friguroase. Zilele trecute cand m-a incercat din nou frigul, am pregatit o supa mai consistenta si mai groasa cu linte si parmezan. Partea buna la aceasta supa groasa este faptul ca puteti pune in ea destul de multe legume, radacinoase sau leguminoase sau chiar puteti creste si cantitatea de carbohidrati daca adaugati putin orez sau optati pentru paste. De data aceasta, pentru mine linte a fost indeajuns si impreuna cu legumele a rezultat o supa delicioasa. Puteti fierbe linte separat, dupa care sa o adaugati in supa, sau puteti folosi linte la conserva asa cum am facut eu. Eu am folosit linte rosie delicioasa de la SunFood.

- Ingrediente:
- 1 conserva linte SunFood

- 4 fasii bacon afumat
- 1/2 tija praz
- 2 catei usturoi
- 2 morcovi
- 2 tije telina apio
- 1 radacina patrunjel
- 1 foaie dafin
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 500 ml supa de pui sau de legume
- 300 ml apa
- sare si piper
- 50 g parmezan
- 1/2 legatura patrunjel proaspat



Supa de linte cu parmezan-ingrediente

Mod de preparare supa de linte cu parmezan:

Pentru inceput pregatiti legumele: spalati si curatati morcovii si patrunjelul, pregatiti tijele de telina apio asigurandu-va ca nu au ate, curatati prazul si cateii de usturoi. Tocati prazul si usturoiul, lasati deoparte.

Tocati fasii baconul. Incingeti o oala si adaugati fasiile de bacon, caliti pana ce isi lasa toata grasimea.



Supa de linte cu parmezan

Adaugati prazul si usturoiul si caliti la foc mic.



Adaugati morcovii, pastarnacul si telina si mai caliti cateva minute la foc mic.



Dupa ce s-au calit usor adaugati frunza de dafin si

cimbrisorul



Turnati peste toate supa de pui sau de legume si apa, aduceti la punctul de fierbere, dupa care lasati sa fiarba la foc mic pentru 15 minute.



Desfaceti conserva de linte



Adaugati intreg continutul in oala



Mai fierbeti la foc mic pentru 10 minute pana obtineti o consistenta groasa. Puteti face supa mai subtire daca doriti.



Supa de linte cu parmezan

Pe deasupra presarati patrunjel proaspat tocat si fasii de parmezan



Supa de linte cu parmezan

Serviti fierbinte alaturi de o felie de paine cu maia.



Este de-a dreptul delicioasa si va va face sa uitati de serile friguroase!



Enjoy!



Creveti saganaki

written by Andreea



Creveti saganaki este o reteta greceasca tare indragita la noi acasa! Desi, cand a auzit prima data despre aceasta denumire de saganaki, sotul meu s-a gandit ca este o mancare japoneza :). Cand am ajuns in Grecia si am mancat la faimoasele lor taverne, am gasit saganaki peste tot si ne-a placut mult! In fapt, saganaki este diminutivul de la sagani, vasul in care este preparata mancarea, cuvânt preluat din limba turca-sahan, care este un vas de cupru si din care se serveste mancarea direct la masa. Pe la terase noi am vazut si alte tipuri de vase in care erau servite mancarurile saganaki. Cea mai renumita la acest capitol este branza saganaki, adica branza feta, data prin faina si prajita direct in vasul saganaki apoi flambata cu alcool, in general bautura traditionala greceasca-ouzo. Ulterior au fost preparate si alte mancaruri saganaki, in special fructe de mare, peste care era presarata branza feta.

Cat am stat in Grecia am mancat si midii saganaki, si branza saganaki, insa noua ne-a ramas la suflet acest fel minunat de mancare si anume: creveti saganaki. Sunt creveti proaspeti gatiti cu mult usturoi, rosii si pe deasupra branza feta. Puteti face acest fel si cu rosii proaspete, insa mie imi plac mai mult cu rosii din conserva de la SunFood pentru ca astfel se formeaza un sos minunat care merge de minune cu o felie de paine crocanta.

- **Ingrediente:**

- 1 conserva rosii intregi SunFood
- 1 ceapa alba
- 4 catei usturoi
- 10 creveti proaspeti
- 1 ardei kapia rosu
- 2 teci ardei iute uscat (sau 1/2 lingurita fulgi ardei iute)
- 1 foaie dafin
- 2 linguri ulei masline
- 200 g branza feta
- 1/2 legatura patrunjel
- frunze busuioc proaspat
- sare si piper dupa gust
- 50 ml ouzo grecesc sau alcool tare



Creveti saganaki

Pentru inceput curatati crevetii de cap si de coaja, cu ajutorul unui cutit taiati-i pe partea exterioara si scoateti tubul digestiv care seamana cu un fir negru. Lasati crevetii deoparte.



Intr-un vas sau o tigaita incingeti uleiul de masline, adaugati ceapa tocata si usturoiul tocat marunt. Caliti la foc mic pana ce ceapa devine moale si sticloasa.



Creveti saganaki

Desfaceti conserva de rosii intregi si adaugati continutul ei in tigaita. Cu ajutorul unei spatule zdrobiti usor rosiile, adaugati foaia de dafin, sare, piper si tecile de ardei iute si continuati sa gatiti la foc mic pana ce sosul format scade la jumatate.



Separat, într-o tigaita incingeti o lingura de ulei si adaugati crevetii curatati, peste ei presarati sare si piper.



Creveti saganaki

Gatiti crevetii pe ambele parti pana ce devin rumeni. Turnati ouzo peste creveti si cu mare grija inclinati usor tigaia peste flacara pentru a flamba crevetii. Mare atentie sa nu va ardeti!



Creveti saganaki

Taiati rondele ardeiul kapia si puneti-l peste sosul de rosii format.



Peste ardei puneti si crevetii gatiti. Amestecati totul bine.



Creveti saganaki

Scurgeti bine branza feta si rupeti din ea bucatele sau taiati-o cubulete



Puneti bucatele de branza peste creveti si sosul format



Creveti saganaki

Puneti un capac peste vas si lasati sa se gateasca totul la foc mic timp de 5 minute pana ce branza incepe sa se inmoaie usor.



Creveti saganaki

La sfarsit presarati patrunjel proaspat tocat si frunze

proaspete de busuioc mov.



Creveti saganaki

Serviti alaturi de o felie de paina cu coaja crocanta direct din vasul in care ati gatit mancarea.



Creveti saganaki

Branza aceea moale, crevetii delicioosi si sosul delicat de rosii sunt o incantare pentru papilele gustative.



Creveti saganaki

O sa va placa la nebunie!



Creveti saganaki

Enjoy!

Chiftelute cu linte si spanac

written by Andreea



Chiftelute cu linte si spanac? Da! Sunt delicioase! O sa va placa la nebunie! Credeti-ma pe cuvant! Sunt un aperitiv delicios alaturi de o salata sau ca garnitura, insotite de un sos bun cu iaurt racoritor sau pasta tahina. Pentru ca e vara si pentru ca inca suntem in perioada de post, pentru astazi am

pregatit niste chiftelute vegetariene. Sunt atat de bune incat o sa vreti sa le preparati si in afara zilelor de post! La exterior sunt usor crocante, iar la interior sunt moi si pufoase, cu un gust delicios! Pentru ca am pus in compozitie linte, m-am gandit sa le dau o aroma marocana, dar bineinteles ca voi va puteti juca cu aromele si sa mai puneti sau sa mai scoateti din condimente. O alta reteta marocana mai gasiti la mine pe blog aici.

Pentru chiftelute cu linte si spanac puteti folosi linte rosie sau linte verde, de care doriti. De asemenea, puteti prepara acasa lintea sau, daca vreti o varianta mai rapida, puteti folosi linte din conserva de la SunFood.

Ingrediente pentru 10-12 chiftelute cu linte si spanac:

- 1 conserva linte SunFood 400g
- 1 catel usturoi
- 1 ceapa alba
- 1 lingurita turmeric
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 1/2 lingurita chimion macinat
- 1/2 lingurita coriandru macinat
- 1 lingurita ras el hanout
- 2 linguri faina alba
- 2 linguri pesmet
- 100 g spanac baby
- sare
- piper
- 50 g seminte susan alb
- 4 linguri ulei pentru prajit

pentru sosul tahina:

- 2 lingurite pasta tahina
- sucul de la 1/2 lamaie
- 4 linguri apa calda
- sare

- piper



Pentru inceput desfaceti conserva de linte, puneti continutul ei intr-o sita si lasati linte sa se scurga foarte bine, apoi presati linte pentru a scoate tot lichidul din ea.



Tocati marunt ceapa si usturoiul. Incingeti o tigaie, turnati 1 lingura ulei de masline si adaugati ceapa si usturoiul, caliti la foc mic pana ce ceapa devine transparenta si sticloasa. Adaugati toate condimentele si amestecati usor, mai lasati pe foc timp de cateva secunde.



Adaugati linte scursa foarte bine.



Chiftelute de linte cu spanac

Adaugati spanacul si lasati-l pe foc 2-3 minute pana ce se inmoaie



Acum puteti gusta compozitia sa vedeti daca este pe gustul vostru, daca mai aveti nevoie de sare sau alte condimente. Lasati compozitia sa se raceasca complet.

Adaugati faina si pesmetul si amestecati totul bine pana obtineti o compozitie din care puteti modela chiftelute.



Chiftelute cu linte si spanac

Luati din compozitie cate o lingura si formati chiftelute pe care le aplatizati



Chiftelute cu linte si spanac

Treceti fiecare chifteluta prin seminte de susan



Chiftelute cu linte si spanac

Incingeti uleiul intr-o tigaie incapatoare si prajiti chiftelutele pe ambele parti pana ce se rumenesc.

Puteti face si varianta la cuptor fara probleme. In timpul prajirii chiftelutele vor pierde o parte din susan si se vor deforma putin, insa este ok, vor capata un aspect mai rustic.



Chiftelute cu linte si spanac

Asezati chiftelutele pe o farfurie acoperita cu prosoape de bucatarie pentru a elimina excesul de ulei. Pregatiti sosul tahina.



Chiftelute cu linte si spanac

Pentru sosul tahina puneti pasta tahina intr-un bol si amestecati-o bine cu ajutorul unui tel. Turnati treptat apa calda pana ce pasta tahina incepe si se mai lasa si formeaza o masa lichida. Adaugati sucul de lamaie, potriviti de sare si piper.



Chiftelute de linte cu spanac

Serviti chiftelutele de linte cu spanac alaturi de sosul tahina si patrunjel sau coriandru proaspat.



Chiftelute de linte cu spanac

Enjoy!

Dorada la cuptor cu naut si fenicul

written by Andreea



Poate la prima vedere vi se pare putin ciudata combinatia de dorada la cuptor cu naut si fenicul, insa va asigur ca nu este deloc asa. Pestele, desi este restrictiv cu leguminoasele, el se potriveste de minune cu nautul. Am testat eu si va spun ca este minunat! In primul rand ca nautul imprumuta din aromele celorlalte ingrediente din preparat si da o savoare minunata! Apoi mai este feniculul. Desi este tare bun in stare cruda, in salate, el se comporta foarte bine si la cuptor si capata un gust deosebit! Nautul puteti sa il preparati cu o seara inainte, adica sa puneti 2 cani de naut uscat intr-un vas cu apa si sa-l lasati la inmuiat peste noapte. A doua zi, il puneti la fiert la foc mic pentru 30 de minute, dupa care il puteti prepara la cuptor sau dupa cum doriti. Eu am optat pentru nautul de la Sun Food pentru ca este deja fiert si imi place tare mult la gust.

Ceea ce m-a facut cel mai mult sa prepar acest fel de mancare, este faptul ca se pregateste foarte repede, mai ales daca folositi naut din conserva. In 30 de minute aveti un fel de mancare savuros si gustos fara prea multe pregatiri! Daca stau sa ma gandesc, pentru a prepara acest fel de mancare aveti nevoie doar de 2 vase, asa ca dupa masa nu va trebui sa

spalati prea multe vase!

Pe blog mai gasiti si alte preparate cu peste, iar daca vreti sa preparati dorada si altfel, va recomand Dorada in sos de rosii. Daca nu aveti dorada sau nu va place acest fel de peste, puteti incerca la fel de bine si cu somon.

Ingrediente:

- 2 conserve naut SunFood
- 1 dorada mare de aprox. 400 g
- 2 cepe rosii
- 2 catei usturoi
- 2 bucati fenicul
- 2 lingurite boia dulce
- 2 lingurite coriandru pudra
- 2 lingurite sumac
- 2 lingurite seminte fenicul
- 3 linguri ulei masline
- 70 ml vin alb
- sare
- piper
- 1 lamaie
- marar proaspat



Pentru inceput incingeti cuptorul la 200 grade Celsius, pregatiti o tava in care sa puneti dorada si legumele. Asezati pe aragaz tava in care veti prepara felul de mancare. Tocati ceapa rosi si usturoiul, turnati in tava 2 linguri ulei de masline. Porniti aragazul, incingeti uleiul si puneti direct in tava ceapa si usturoiul, caliti la foc mic.



Intre timp desfaceti conservele de naut, scurgeti-le de apa. Taiati feniculul fasii subtiri si adaugati-l peste ceapa si usturoi.



Mai caliti pret de 2-3 minute, dupa care adaugati nautul scurs



Impartiti cantitatea de condimente in jumatate (adica: 1 lingurita boia, 1 lingurita sumac, 1 lingurita coriandru pudra, 1 lingurita seminte fenicul, sare si piper) si presarati peste naut,



mai caliti totul pret de 1 minut, dupa care stingeti aragazul. Turnati peste legume vinul si lasati deoparte.



Pregatiti dorada: stergeti bine de apa pestele, faceti cate 3 crestaturi cu cutitu pe fiecare parte



Apoi condimentati dorada cu amestecul de condimente si restul de ulei in interior si pe exterior.



Taiati 3 felii de lamaie si puneti-le inauntrul pestelui.



Puneti dorada peste legume si dati tava la cuptorul incins pentru 15 minute pana ce legumele sunt coapte, iar pestele capata o crusta delicioasa.



Preparatul este gata!



Puteti servi pestele direct din tava. Garnisiti totul cu felii de lamaie proaspata si marar proaspat.



Este un preparat rapid si delcios!



Serviti alaturi de un pahar de vin alb



Veti avea un pranz rapid in 30 de minute sau chiar o cina!



Enjoy!



Paella cu fructe de mare

written by Andreea



Prima data cand am mancat Paella cu fructe de mare a fost acum vreo 14 ani cand am fost in Barcelona. Sincera sa fiu, nu mi

s-a parut un preparat de exceptie, mai ales cand am simtit textura orezului si m-am gandit ca este o greseala din partea bucatarului sa-mi serveasca un orez fiert partial. Insa gustul a fost deosebit. Erau atat de multe arome ascunse pe acolo, iar fructele de mare foarte proaspete. Cum la noi in tara se gaseau doar fructe de mare congelate cu un gust tare ciudat, aici mancand pentru prima data din cele proaspete mi-am schimbat complet parerea. Erau foarte proaspete si miroseau a mare. De atunci am mai mancat si pe la restaurantele noastre paella si cu timpul am inceput sa o indragesc tare mult! Am inceput din ce in ce mai mult sa recunosc aromele acelea deosebite de paprika afumata, sofran, chorizo si mai ales orezul arborio al dente, nu fiert peste poate!

Pentru ca vara ne bate deja la usa si a inceput sa mi se faca dor de mare, am inceput sa imi gatesc acasa mai multe preparate cu fructe de mare proaspete. Pe blog mai gasiti si o supa toscana cu fructe de mare, sau fructe de mare in sos de sofran. Si astazi a venit randul delicatei paella. Exista mult mai multe variante de paella cu amestec de chorizo si pui, cu pui si fructe de mare, sau doar cu fructe de mare.

Pentru astazi eu am preparat paella cu fructe de mare si rosii intregi din conserva de la SunFood. Eu am primit de la oamenii acestia dragi de la SunFood o tigaita speciala pentru paella. Voi, daca nu aveti asa ceva, puteti folosi o tigaie normala cu fund mai gros.



Ingrediente:

- 1 cana orez arborio (sau orez cu bob mare)
- 1 conserva rosii intregi SunFood
- 1 ardei gras rosu
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 2 linguri ulei de masline

- amestec fructe de mare (5 creveti proaspeti, 5-6 inele calamari, 10 midii proaspete)
- 500 ml supa de pui sau legume sau de peste
- 1 lingurita paprika afumata
- 1 lingurita fulgi de ardei iute
- 1 varf lingurita sofran
- sare
- piper
- lamaie
- 1/2 legatura patrunjel proaspat

Pentru inceput curatati si tocati legumele: ceapa, usturoiul si ardeiul rosu.



La partea de condimente, neaparat sa alegeti paprika sau boia afumata de buna calitate si un sofran de buna calitate. Desi este mai scump, putin sofran va aduce o savoare aparte mancarii, asa ca nu sariti peste el.

Fructe de mare, puteti pune cam ce doriti, insa alegeti cel putin 3 feluri. De asemenea, puteti pune si bucati de peste alb daca doriti.



Intr-o tigaie incingeti uleiul de masline si adaugati usturoiul tocat marunt si ceapa.



Calit la foc mic pret de 1-2 minute pana acestea sunt usor rumenite



Adaugati ardeiul gras tocat marunt si mai sotati pret de 1 minut



Adaugati inelele de calamar si sotati-le si pe ele timp de 1 minut



Adaugati restul de condimente: boiaua afumata, fulgii de ardei iute, sarea si piperul.



Desfaceti conserva de rosii, zdrobiti rosiile intregi cu ajutorul unei furculite si adaugati-le peste inelele de calamari



Apoi adaugati supa de pui si sofranul



Lasati sa fiarba toate la foc mic timp de 10 minute pana ce supa incepe sa scada



Adaugati oreul arborio, amestecati usor cu o lingura si lasati sa mai fiarba timp de 10 minute. Din acest moment, nu mai amestecati deloc in tigaie! Lasati orezul sa stea pe fundul tigaii si sa se gateasca asa cum este.



Puneti fructele de mare pe deasupra, aranjati-le dupa cum doriti, acoperiti cu un capac sau o folie de aluminiu. Dati focul foarte mic.



Dupa 10 minute, fructele s-au gatit, crevetii au capatat o

culoare tare draguta, iar midiile s-au deschis. Stingeti focul.



In acest moment, orezul va fi inca nefiert, iar supa nu va fi complet absorbita. Acoperiti din nou tigaita cu folie de aluminiu, iar pe deasupra puneti un prosop curat. Lasati timp de 10-15 minute ca aromele sa se intrepatrunda, iar orezul sa absoarba lichidul.



Garnisiti cu felii de lamaie proaspata si patrunjel proaspat tocat.



Aromele de sofran si paprika afumata sunt incredibile!



Iar fructele de mare proaspete sunt o incantare! Paella cu fructe de mare este gata! O sa va duca cu gandul imediat pe malul marii!



Enjoy!

