

Chiftelute italienești în sos de roșii cu piure de conopida

written by Andreea



Deși îmi plac tare mult pastele italienești, oricând aș manca cu plăcere niste chiftelute în sos de roșii! Italienii chiar știu să le prepare bine! Desigur, la chiftelutele în sos de roșii ar merge la fel de bine și o porție de paste, pentru astăzi m-am gândit să le servesc alături de un piure de conopida ușor și delicios! Abia aștept să vină vara și să prepar sosul de roșii al chiftelutelor cu roșii proaspete! Insa până atunci, voi folosi delicioasele roșii din conserva de la SunFood!

Ingrediente:

pentru chiftelute:

- 500 g carne tocată de vită
- 200 g miez de pâine înmuiată în lapte
- 1/2 ceapă albă
- 2 căței usturoi
- 1 ou
- 1 crenguță rozmarin
- 1 linguriță oregano uscat
- 50 g parmezan ras
- sare
- piper
- ulei pentru prajit

pentru sosul de roșii

- 1 conservă roșii decojite cuburi SunFood

- 1 conserva rosii decojite intregi SunFood
- 2 linguri ulei de masline
- 2 catei usturoi
- 1 crenguta rozmarin
- 1/2 lingurita ardei iute uscat
- sare
- piper
- 1 crenguta busuioc proaspat

pentru piureul de conopida

- 1 conopida mijlocie (aprox 300 g)
- 70 g unt
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 1 foaie dafin
- 1 catel usturoi
- sare
- piper
- 1 varf lingurita nucsoara

Pentru inceput pregatiti chiftelutele.



Intr-un bol adaugati carnea tocata, painea inmuata, ceapa tocata, usturoiul zdrobit, rozmarinul tocat marunt, parmezanul ras, oul, sarea, piperul si amestecati totul bine.



Din compozitia obtinuta formati chiftelute mici pe care le asezati pe o farfurie



Intr-o tigaie incingeti uleiul si prajiti chiftelutele, intorcandu-le pe toate partile. Scoateti chiftelutele pe o o farfurie tapetata cu prosoape de hartie pentru a indeparta excesul de ulei.



Pentru sosul de rosii, intr-o tigaie incingeti uleiul de masline, adaugati usturoiul tocat marunt si rozmarinul tocat. Sotati totul la foc mic pana ce usturoiul capata o culoare aurie



Adaugati conservele de rosii si ardeiul iute uscat si amestecati bine



Turnati deasupra 2 pahare de apa si aduceti la punctul de fierbere. Potriviti de sare si piper. In sosul format adaugati chiftelutele



si fierbeti la foc mic pentru 10 minute pana ce chiftelutele absorb din sos si se inmoaie usor.



La sfarsit adaugati busuiocul proaspat tocat



Lasati chiftelutele deoparte si pregatiti piureul de conopida

Taiati in bucatele conopida, puneti-le intr-o oala cu apa impreuna cu sarea, cimbrisorul, catelul de usturoi si foaia de dafin. Fierbeti conopida pentru 15 minute pana ce este moale si patrunsa.



Scurgeti bine de tot conopida de apa si indepartati foaia de dafin si crengutele de cimbrisor. Adaugati sare, piper si

nucsoara dupa gust.



Cu ajutorul unui blender vertical pasati totul pana obtineti un piure fin. Adaugati untul si mai pasati 1 minut pana ce obtineti un piure cremos si matasos.



Intr-o farfurie puneti o portie generoasa de piure de conopida



Apoi chiftelute cu sosul delicios



La sfarsit, grinisiti cu frunze de busuioc proaspat.



Serviti cu pofta!

Mancare de cartofi cu rosii si afumatura

written by Andreea



Daca ar fi sa ma intrebati pe mine ce mancare imi aduce aminte

de copilarie, v-as raspunde fara sa clilesc: mancarea de cartofi. In mod special imi aduce aminte de anii de gradinita. Adeseori la bucataria gradinitei se pregatea ciorba de perisoare si mancare de cartofi cu carne. Uneori mancarea aceasta se facea si cu afumatura, dar de multe ori era cu rosii si carne. In serile reci, la tara buna facea si ea mancarea asta de cartofi, dar mai mereu cu afumatura. Scotea din garnita cate o bucata de carne pe care o pune in farfurie langa o portie de mancare. Asa ca astazi, in amintirea zilelor de copilarie, am pregatit o mancare de cartofi cu rosii si afumatura. Pentru ca este iarna si rosiile proaspete nu au gust asa bun, am folosit niste rosii delicioase din conserva de la SunFood.

Ingrediente:



- 2 cartofi mari sau 4 mai mici
- 1 conserva rosii cuburi SunFood
- 1 coasta de porc afumata
- 2 linguri ulei floarea soarelui
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 1 lingura bulion
- 1 lingura boia dulce
- sare
- piper
- 1 foaie dafin
- marar proaspat



Pentru inceput, taiati coasta de porc in bucati potrivite, puneti-o intr-o cratita cu apa rece si dati cratita pe foc. Aduceti la punctul de fierbere, puneti peste cratita un capac si lasati sa fiarba la foc mic pentru 30 minute.



Intre timp pregatiti mancarea de cartofi. Decojiti cartofii si taiati-i in bucati potrivite, tocati ceapa marunt. Intr-o cratita incingeti uleiul de floarea soarelui. Puneti ceapa tocata si caliti la foc mic pana ce ceapa se inmoaie usor.



Adaugati boiaua dulce si bulionul,



amestecati totul bine si prajiti totul timp de 1 minut.



Adaugati cartofii taiati bucati si mai caliti pret de 1 minut.



Desfaceti conserva de rosii, turnati continutul ei peste cartofi impreuna cu 300 ml apa, sarea, piperul si foaia de dafin. Asezati un capac deasupra si fierbeti la foc mic timp de 15-20 de minute pana ce cartofii sunt bine patrunchi insa nu foarte moi. Amestecati din cand in cand.



Intre timp, incingeti cuptorul la 190 grade Celsius, scoateti coastele din apa in care au fiert, scurgeti-le bine. Puneti bucatile de coasta intr-o tigaie sau intr-o tava si dati la cuptorul incins pentru 15 minute pana ce coastele sunt rumene.



Cand cartofii au fiert, tocati cateii de usturoi marunt si adaugati-i in mancarea de cartofi amestecand usor. Inchideti focul, acoperiti cratita cu un capac si mai lasati acoperit pentru 10 minute. Intre timp tocati niste marar proaspat.



Serviti in castroane individuale sau in strachini, alaturi de coastele afumate si marar tocat.



Mancarea asta o sa va aduca aminte de copilarie!



Enjoy!

Crema de mamaliga cu naut si chorizo

written by Andreea



Nu stiu despre voi, dar mie mi-a placut dintotdeauna mamaliga. Da, simpla si banala mamaliga facuta din apa si malai. Imi aduc aminte cum puneam bunica pe pirostriile din vatra un tuci

mare cu apa pe care o fierbea impreuna cu o lingura de sare. Cand incepea apa sa fiarba, turna in fir subtire malaiul fin cernut de tara si amesteca incet-incet cu facaletul in tuci pana obtinea un pasat subtire. Avea atata rabdare sa amestece in tuci minute intregi suferind cu stoicism caldura focului din vatra sau stropii fierbinti de pasat care sareau din tuci. Dupa ce lasa o perioada pasatul sa fiarba, turna din nou malai incet-incet pana mamaliga se ingrosa. Intindea masa mica si joasa din bucatarie, o stergea temeinic cu maturica din pene de gasca. Punea un castronel cu apa rece pe masa, inmuia o lingura de lemn in apa rece, apoi presa lingura de lemn pe suprafata mamaligii din tuci ca sa o niveleze. Apoi, cu miscari ferme rasturna tot tuciul rapid si dintr-odata pe masa joasa. In mijlocul mesei aparea o mandrete de mamaliga galbena-aurie perfect rotunda si fierbiiiinte. In tuci si pe marginile tuciului intotdeauna mai ramanea un bot mic mamaliga pe care il curata cu lingura si il punea langa mamaliga. Insa noi niciodata nu mancam din botul ala pentru ca ne zicea ca daca mancam din el ramanem de coada la scoala. In schimb, ne taia cate o felie mare de mamaliga pe care o mancam mereu cu branza proaspata facuta de ea, ou ochi facut in tigaia de fonta cu 3 picioare mostenita de la bunicii ei. Uf, ce vremuri!

In zilele noastre, nu prea se mai gaseste malai din acela fin macinat la moara traditionala, ci malaiul "instant" grisat care iti face o mamaliga in mai putin de 10 minute. Nu ca n-ar fi buna mamaliga asta, insa mamliga ca cea a bunicii nu face nimeni! Asa ca astazi nici eu nu am sa pregatesc mamaliga clasica, ci o crema de mamaliga, caci am auzit ca e la moda :). Adica un fel de terci, sau pasat (cum vreti sa-i ziceti) aromat cu unt si parmezan. Iar ca topping un delicios amestec de naut de la SunFood cu chorizo. Pe langa toate acestea, am pregatit si niste rosii cherry la tigaie, pentru un gust acrisor si o culoare rosie placuta.



Ingrediente:

pentru crema de mamaliga:

- 400 ml apa
- 50 g malai
- 1/2 lingurita sare
- 50 g unt
- 30 g parmezan

pentru topping:

- 1 conserva naut SunFood
- 70 g carnat chorizo
- 1 catel usturoi
- 2 crengute cimbrisor

(optional)

- 1 crenguta rosii cherry
- 2 lingurite ulei masline
- sare
- piper

Pentru inceput, preparati crema de mamaliga. Folositi un tuci de fonta sau o oala cu fund dublu. Puneti apa impreuna cu sarea si lasati sa fiarba. Cand apa ajunge la punctul de fierbere, turnati incet-incet in fir subtire malaiul.



Acoperiti tuciul cu un capac si lasati mamaliga sa fiarba la foc mic timp de 10 minute pana ce obtineti un terci. Din cand in cand amestecati cu un tel.



Adaugati untul si parmezanul ras si amestecati din nou. Vet

obtine un terci delicios de o cremozitate incredibila!



Puneti din nou capacul si pastrati la cald pana ce pregatiti topping-ul.

Taiati carnatul chorizo, incingeti o tigaie non aderenta sau de fonta. Puneti bucatile de carnat si lasati sa se prajeasca la foc mic pana ce acesta isi elibereaza toate aromele si culoarea rosietica de la paprika.



Tocati usturoiul feliute si adaugati-l peste carnatul chorizo. Caliti totul la foc mic timp de 1 minut.



Desfaceti conserva de naut, puneti nautul intr-o sita si treceti printr-un jet de apa rece.



Scurgeti bine nautul si adaugati-l in tigaie peste chorizo si usturoi.



Caliti totul timp de 5 minute pana ce nautul capata toate aromele din tigaie. La sfarsit presarati cimbrisor proasapat si sunteti gata.



Intr-o farfurie adanca puneti crema de mamaliga



Iar pe deasupra amestecul de naut si chorizo



Optional, puteti pregati si rosiile cherry. Intr-o tigaie incingeti uleiul de masline, puneti crenguta de rosii cherry, condimentati cu sare si piper si lasati la foc mic sa se caleasca rosiile pana ce devin moi la interior, iar la exterior capata un aspect de usor parlit.



Langa amestecul de naut si chorizo adaugati si o crenguta de rosii



Aveti un preparat cald, delicios si satios care sa va dea destula energie pentru zilele friguroase de iarna.



Aveti in acelasi preparat o mamaliga cremoasa si aromata, un topping crocant cu naut si picant cu chorizo, si rosii coapte.



Enjoy!

Rosii umplute cu linte

written by Andreea



Desi nu mai este mult pana la Craciun si ne gandim deja ce bucate o sa avem pe mesele noastre de Sarbatoare, eu zic ca pana atunci sa incercam sa mancam un pic mai cumpatat. Daca nu de post, macar un pic mai usor si mai light. Caci dupa Sarbatori, cu siguranta vom cauta salatele usoare si apa plata :). In acest sens, m-am gandit la un fel de mancare mai usor, insa destul de satios, vegan sau de post (cum doriti sa-i spuneti), delicios si taaare aromat! Contine multe arome si arata tare bine chiar si pe masa de Sarbatoare! :).

In general, rosiile umplute sunt servite reci si mai rar calde, insa cu o umplutura potrivita pot deveni un fel de mancare delicios! De data aceasta eu le-am umplut cu linte de la Sun Food! A iesit o grozavie de mancare!



Ingrediente:

- 4 rosiile foarte mari sau 8 mai mici
- 2 conserve linte Sun Food
- 1 ceapa
- 3 catei usturoi
- 1 ardei capia
- 2 linguri ulei masline
- 2 lingurite Ras el Hanout (coriandru, turmeric, chimion, boia dulce, scortisoara, usturoi pudra, ghimbir pudra, menta uscata)
- sare
- piper
- 1/2 legatura patrunjel

Pentru inceput, incingeti cuptorul la 200 grade Celsius. Spalati bine rosiile, si taiati partea de sus a lor, pentru a obtine "un capac". Scobiti rosiile, scoateti miezul rosiilor

si puneti-l intr-un castron. Presarati putina sare in interiorul rosiilor scobite si lasati-le deoparte.



Tocati marunt ceapa si usturoiul. Incingeti uleiul intr-o tigaie si caliti totul la foc mic, adaugati Ras el Hanout si caliti usor pret de 1 minut. Adaugati ardeiul tocat marunt si mai caliti 2-3 minute. Tocati grosier miezul rosiilor si adaugati-l in tigaie. Desfaceti conservele de linte, scurgeti bine de apa si adaugati linte in tigaie. Potriviti de sare si piper. Lasati totul sa fiarba la foc mic pana ce toate aromele se intrepatrund si lichidul format scade. La sfarsit adaugti patrunjelul proaspat tocat.



Umpleti fiecare rosie cu umplutura de linte,



iar peste puneti "capacul" de la rosie.



Asezati rosiile intr-o tigaie de fonta sau intr-o tava si dati-le la cuptorul incins pentru 30-35 de minute pana ce rosiile sunt coapte si capata un aspect de usor "parlit"



Le puteti servi atat calde cat si reci



Sau ca garnitura la preparate din carne



Dar, dupa cum va spuneam, se potrivesc foarte bine si ca fel de mancare principal.



Enjoy!

Bibilica la cuptor cu caise si seminte de pin

written by Andreea



Desi mai sunt ceva zile pana la Craciun, deja am inceput sa ma gandesc la ce preparate vom avea pe masa de sarbatoare. Zilele trecute, fiind prin magazin dupa niste cumparaturi, la raionul de carne am dat peste niste bibilica proaspata, neaosa, romaneasca :). Am zis sa o cumpar si sa incep niste testari pentru viitoarea masa. Zis si facut!

Fiind vorba despre un altfel de pasare, care, dupa parerea mea, se aseamana cu rata la gust, am zis sa o prepar putin altfel, sa o asortez cu fructe uscate, ca tot sunt in ton cu iarna. Voi, daca nu gasiti bibilica, sau nu doriti asa ceva, puteti inlocui carnea cu niste pui de tara sau pui coquellet. Despre pui coquellet am mai vorbit si aici, il puteti prepara

si cu naut ca in acea reteta, a iesit delicios!

Puteti sa va jucati cu condimentele si fructele uscate, insa nu uitati ca important este si gustul carnii. Asa ca eu m-am ferit sa pun mai multe ca sa obtin un gust echilibrat. Per total, a iesit extrem de buna! Fructele uscate impreuna cu untul si vinul au format un sos usor dulce, dar aromat, carnea a fost frageda si succulenta, iar ierburile aromatice au fost discrete si au dat o culoare placuta mancarii. Nu va mai spun despre semintele de pin care au dat o nota crocanta si un gust tare interesant! Noi, acasa fiind doar in teste, am preparat fix aceasta tigaie (de fonta) cu 2 pulpe de bibilica, pe care le-am sectionat si am obtinut 4 bucati. Garnitura nu am avut, insa ma gandesc ca tare bine ar merge niste piure de morcovi alaturi. Data viitoare asa facem! □ Noi, dupa testul de rigoare, am pus si poza pe Facebook si, vazand ca multi sunt interesati de reteta, am zis sa o scriu aici si pentru voi ca poate vreti sa faceti si voi acelasi test ca noi, sau chiar sa serviti asa ceva de Craciun.

Ingrediente:

- 2 pulpe bibilica
- 10 caise uscate
- 10 merisoare uscate
- 2 linguri seminte de pin
- 1 lingura fulgi migdale
- 2 linguri unt
- 100 ml vin alb sec
- 2 crengute cimbrisor proaspat
- sare
- piper



Pentru inceput incingeti cuptorul la 180 grade Celsius.

Intre timp pregatiti carnea si ingredientele. Va asigur, in maxim 5 minute ati terminat cu toate. Curatati bine de fulgi sau tuleie (eventual daca sunt) pulpele de bibilica, sectionati-le in 2 (pulpa inferioara si pulpa superioara). Spalati-le bine, stergeti-le cu un prosop de hartie, condimentati-le cu sare si piper. Intr-o tigaie de fonta sau o tava puneti 5 caise deshidratate si o crenguta de cimbrisor, asezati peste ele bucatile de carne condimentate, apoi pe deasupra presarati semintele de pin, fulgii de migdale, puneti restul de 5 caise deshidratate, apoi merisoarele uscate. La sfarsit puneti untul taiat in cubulete si turnati vinul. Dati tigaia (sau tava) la cuptorul incins pentru 30 de minute, verificand din cand in cand ca sosul format sa nu scada.



Cresteti temperatura cuptorului la 200 grade Celsius si mai lasati 10 minute pana ce carnea devine rumena si aurie.



Scoateti tigaia din cuptor, si serviti imediat alaturi de piure de morcovi si o salata verde. Si neaparat alaturi de un pahar de vin alb! ☐



Veti avea o masa pe cinste, iar musafirii si toti cei ai casei va vor multumi din suflet pentru aceasta masa delicioasa!



Enjoy!

Linte cu usturoi confiat si carnati

written by Andreea



La noi din batrani se spune ca daca de Sfantul Andrei mananci usturoi, esti ferit de toate relele tot anul. De fapt aceasta vorba din batrani are o noima deoarece usturoiul are beneficii nenumarate, mai ales ca este si antiseptic si ne fereste de raceli si boli. Si de fapt, cred ca la aceste rele se refereau batranii nostri cand spuneau ca trebuie sa mancam cat mai mult usturoi! :). Asa ca astazi am pregatit o reteta speciala cu linte de la SunFood si muuult usturoi ca sa ne tina departe de raceli. Pentru ca sa aiba un gust deosebit, usor dulce si tare aromat, astazi am optat pentru usturoi confiat! Este genial! Il puteti prepara din timp, in ulei de masline, dupa care il puteti depozita in frigider. Noi l-am mancat pe tot in aceeaasi zi pentru ca a fost tare bun! Carnatii de pe mancarea cu linte sunt optionalii, asa ca daca tineti post, omiteti si partea cu carnatii si aveti un fel de mancare delicios, dar fara sa fie de dulce.

Recent, SunFood si-a imbogatit gama de conserve si cu conserva de linte. Asa ca toata iarna, am sa tot gatesc cu linte! :).



Ingrediente:

- 2 conserve linte Sun Food
- 1 ceapa alba

- 4 catei usturoi
- 2 morcovi
- 3 linguri ulei
- 1 lingurita chimion macinat
- 2 lingurite paprika dulce
- 1/2 lingurita sos Tabasco (sau cat doriti de iute)
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 300 ml supa de legume (sau de pui)
- 1 conserva rosii cuburi Sun Food
- 1 foaie dafin
- sare
- piper
- 3 carnati pentru gratar (optional)

pentru usturoiul confiat:

- 3 capatani usturoi
- 100 ml ulei masline
- 2 crengute cimbrisor proaspat
- 2 crengute oregano proaspat
- 10 boabe piper
- sare



Pentru inceput intr-o oala incapatoare incingeti cele 3 linguri ulei de masline. Tocati ceapa si usturoiul tocate si puneti peste uleiul incins.



Caliti la foc mic pentru 2 minute.



Adaugati chimionul, paprika dulce, fulgii de ardei iute si foaia de dafin. Caliti totul usor pana ce condimentele emana un miros placut.



Adaugati rosiile tocate din conserva.



Adaugati si morcovii tocati cubulete. Amestecati totul bine.



Peste toate adaugati supa de pui



Desfaceti conservele de linte, scurgeti bine de apa si puneti-le in oala.



Puneti capacul oalei si fierbeti pentru 15 minute pana ce supa scade si obtineti o mancare consistenta.



Intre timp preparati usturoiul confiat:

Incingeti cuptorul la 160 grade Celsius. Intr-un vas mic puneti cateii de usturoi curatati de coaja. Peste ei adaugati cimbrisorul, oregano, boabele de piper si sarea.



Turnati uleiul peste toate astfel incat uleiul sa acopere complet usturoiul.



Dati la cuptorul incins pentru o ora pana ce usturoiul este rumen.



Daca optati si pentru varianta cu carnati, picurati cateva picaturi de ulei intr-o tigaie, incingeti uleiul. Crestati carnatii din loc in loc, prajiti-i pe ambele parti in uleiul incins.



Serviti mancarea de linte in vase de lut peste care puneti cativa catei de usturoi si cate un carnat prajit.



este un fel de mancare delicios, va asigur ca nu veti avea nevoie de paine! :).

