

Chilli con carne

written by Andreea



De curand SunFood a lansat in gama sa inca un produs delicios pe care abia astept sa vi-l prezint! Este vorba de fasole rosie! Arata exact asa cum o vedeti in poze, este delicioasa si nutritiva! Puteti prepara o groaza de bunatati cu ea, de la salate satioase, la tocane, mancaruri, supe creme si alte cate si mai cate preparate!

Pentru astazi eu am ales un preparat picant, numai bun sa ne incalzeasca pe vremea asta rece! Chilli con carne! Adica un fel de tocana din carne tocata cu fasole rosie!



Ingrediente:

- 2 conserve fasole rosie Sun Food
- 500 g carne tocata (amestec porc si vita)
- 200 ml supa de vita (sau de pui)
- 2 linguri ulei masline
- 1 ceapa alba
- 3 catei usturoi
- 1 conserva rosii tocate SunFood
- 100 ml vin alb
- 2 lingurite fulgi de ardei iute
- 1 lingurita chimion macinat
- 1 lingurita coriandru macinat
- 2 lingurite pasta de rosii
- 2 foi dafin
- sare
- piper



Intr-o tigaie incapatoare incingeti cele 2 linguri de ulei, adaugati ceapa tocata si usturoiul tocat si caliti la foc mic



Adaugati carnea si caliti la foc mic pana ce nu mai este roz.



Puneti toate condimentele: fulgi de ardei, chimion, coriandru, pasta de rosii, dafin, sare si piper si caliti pret de 2 minute.



pana ce toate aromele se imbina



Adaugati vinul alb, rosiile tocate si supa de vita, lasati sa fiarba totul la foc mic pana ce carnea este patrunsa, iar lichidul a scazut



Desfaceti conservele de fasole, scurgeti bine apa si adaugati fasolea peste carne



Amestecati totul bine si mai lasati la foc mic pentru 10 minute pana ce toate aromele s-au imbinat.



Garnisiti cu patrunjel proaspat



serviti imediat alaturi de felii de paine cu maia



Este delicios asa fierbinte si picant



Eventual, serviti si alaturi de un pahar de vin ☐



Enjoy!

Pui coquellet cu naut

written by Andreea



Zilele reci de toamna si-au facut aparitia. Chiar daca in timpul zilei vremea inca este calda, seara cand se lasa racoarea ne retragem zgribuliti in case. Pe vreme racoroasa multi si-ar dori sa manance spre exemplu, o supa savuroasa. Altii si-ar dori o tocana. mai festiv! Cu toate acestea pentru mine acest fel de mancare este un fel de comfort food. Chiar daca este racoare si intunecat afara, in farfurie trebuie sa fie mult soare, culoare si veselie! Prin urmare, pentru mine, o seara racoroasa perfecta ar fi insotita de un pui coquellet si legume, multe legume mai ales cu naut de la Sun Food!



1 pui coquellet intreg (aprox. 550 g)

1/2 lamaie

100 g unt aromat cu ierburi proaspete (cimbrisor, rozmarin, salvie, oregano, lamaie/verbena, sare piper)

1 conserva naut Sun Food

1 ceapa rosie

1 capatana usturoi

2 morcovi

1 ardei gras rosu

1 mana boabe Edamme (sau mazare)

2 foi dafin

4 crengute cimbrisor

sare

piper

2 lingurite ulei masline



Incinceti cuptorul la 180 grade Celsius. Intr-o oala incingeti cele doua lingurite de ulei, adaugati ceapa rosie tocata cuburi mari, caliti usor dupa care adaugati foile de dafin



Adaugati morcovii tocati rondele si ardeiul gras taiat cuburi mari



Caliti totul pret de cateva minute, dupa care adaugati nautul scurs de apa impreuna cu 4 crengute cimbrisor. Lasati puneti capacul si lasati sa fiarba incet la foc mic.



Intre timp pregatiti puiul coquellet. Puneti intr-un bol untul la temperatura camerei, peste el adaugati toate ierburile aromatate tocate foarte marunt impreuna cu sare si piper.



Cu acest unt aromat ungeti bine de tot puiul pe toate partile inclusiv in interior. In cavitatea puiului puneti jumatatea de lamaie si o crenguta de rozmarin. Asezati puiul peste legumele din oala. Taiati in doua capatana de usturoi si puneti in oala de asemenea. Acoperiti oala cu un capac si dati la cuptorul incins pentru 30 de minute.



Dupa 30 de minute indepartati capacul oalei, adaugati boabele Edamme si mai lasati la cuptor pentru inca 20 de minute, astfel incat puiul sa capete o culoare aurie placuta.



Scoateti oala de la cuptor si lasati sa se raceasca putin.



Transferati puiul pe un platou si serviti imediat



Legumele sunt dulci si tare placute la gust.



Aroma untului este acum in tot preparatul .



Am o presimtire ca in curand aceasta mancare va deveni si pentru voi comfort food! Pentru serile reci de toamna!



Enjoy!

Pancakes cu porumb si blue cheese

written by Andreea



Cand spun pancakes nu ma gandesc neaparat la cele dulci, ci parca le am in fata ochilor si pe cele sarate. Pancakes dulci am tot experimentat de-a lungul timpului: pancakes cu ciocolata, pancakes cu ovaz si sirop de artar, pancakes cu afine si lamaie, pancakes cu cirese si rom, pancakes cu cate si mai cate. Dar tocmai zilele trecute mi-am dat seama ca pana acum nu am pus pe blog nicio reteta de pancakes sarate, asa ca astazi, iata: va prezint prima reteta. Pancakes sarate cu porumb si blue cheese. Am vrut sa folosesc porumb dulce din conserva de la Sun Food pentru ca aveam in camara si pentru ca mi-am dorit o textura aparte, o sa va povestesc mai incolo despre ce este vorba.

Ingrediente:

- 1 conserva porumb dulce Sun Food
- 2 oua
- 75 g faina alba
- 1 lingurita praf de copt
- 50 g branza albastra (blue cheese)
- 1/2 legatura patrunjel
- sare
- piper
- 2 linguri ulei pentru prajit



Pentru inceput desfacem conserva, punem porumbul intr-o sita, o trecem printr-un jet de apa, scurgem bine porumbul de apa.



Punem jumatate din cantitatea de porumb intr-un blender si pornim blenderul pentru cateva secunde pana obtinem un piure nu foarte fin.



Separat, într-un castron batem cele doua oua,



adaugam porumbul maruntint, condimentam cu sare si piper



Apoi faina amestecata cu praful de copt



Amestecam totul cu o furculita, dupa care adaugam patrunjelul tocat



restul de boabe de porumb intregi



si la sfarsit branza albastra sfaramata in bucatele. Amestecam totul foarte bine.



Intr-o tigaie incingem uleiul si turnam cate o lingura si jumătate de aluat in tigaie pentru a forma pancakes.



Le lasam la foc mic sa se rumeneasca pe o parte si cu ajutorul unei spatule le intoarcem si pe partea cealalta.



Cand s-au rumenit bine, le scoatem pe prosoape de hartie pentru a absorbi excesul de ulei.



Le servim imediat calde alaturi de o salata verde



Daca v-au ramas si pentru a doua zi, le puteti reincalzi pentru cateva secunde in cuptorul cu microunde.



Sunt delicioase!



Enjoy!

Shakshuka picanta cu oua de prepelita si spanac

written by Andreea



Zilele de vara ma fac mereu sa fug de cuptorul incins de acasa si ma fac sa imi doresc mancaruri rapide si usoare, sanatoase, delicioase si fara prea mari batai de cap. Shakshuka este una dintre astfel de mancaruri. Partea si mai frumoasa a acestui fel de mancare este faptul ca o pot prepara si vara si iarna si o pot condimenta in fel si chip, astfel incat sa nu ma

satur de ea niciodata. Despre Shakshuka am mai vorbit pe blog aici. Revenind la data aceasta mi-am dorit sa fie mai picanta si cu oua de prepelita care sunt mai mici dar mult mai gustoase. Baza acestei mancari au constituit-o bineinteles, fabuloasele rosii cuburi de la SunFood.

Ingrediente:

1 conserva rosii cuburi Sun Food

100 g spanac baby

2 linguri ulei de masline

1 lingurita paprika dulce

1 lingurita fulgi ardei iute

2 catei usturoi

5-6 oua de prepelita

sare

piper



Pentru inceput intr-o tigaita incingem uleiul de masline si adaugam usturoiul tocat marunt



Il lasam sa se caleasca usor pana devine auriu, dupa care adaugam paprika, fulgii de ardei si sarea



calim totul usor pret de cateva secunde



Desfacem conserva de rosii cuburi si o adaugam peste continutul din tigaita. Amestecam bine, acoperim tigaita cu un capac si lasam sa scada lichidul format.



Adaugam spanacul baby, si punem din nou capacul,



lasam spanacul sa se inmoaie usor



Cu ajutorul unei lingurite facem mici “gauri” in sosul de rosii, iar in ele punem cate un ou de prepelita spart.



In tigaita mea au incaput 5 oua de prepelita.



Punem din nou capacul peste tigaita si lasam la foc mic 2-3 minute pana ce ouale sunt gatite usor.



Presaram pe deasupra oregano proaspat, putina sare si piper



Servim alaturi de o felie de paine cu coaja crocanta



Savurati imediat si nu lasati Shakshuka sa se raceasca!



Naut cu spanac si oua ochiuri

written by Andreea



La noi in familie, atunci cand ne trezim duminica putin mai tarziu, se prefera brunch-ul. Nelipsite sunt pancakes cu ovaz si banane, cafea si ceai. Insa, uneori cand ne dorim un mic dejun mai consistent dar care sa nu ne pice greu la stomac, pregatim un mic dejun la tigaie delicios pe care il din tigaie! 2 felii de paine prajita in plus sunt de ajuns ca sa ne sature si sa ne fie indeajuns pana la cina!

Tipul asta de mic dejun poate capata multe forme, arome si culori, spre exemplu poate fi si Shakshuka. Dar la fel de bine poate sa fie si naut! Deliciosul naut de la Sun Food ne scoate mereu din incurcatura atunci cand ne dorim o gustare rapida si satioasa!



Ingrediente:

- 1 conserva naut Sun Food
- 100 g spanac baby
- 2 catei usturoi
- 2 linguri ulei masline
- 1/2 lingurita chimion
- 1/2 lingurita boia dulce
- 1/2 lingurita sumac
- 2 oua intregi
- sare
- piper
- cimbrisor proaspat
- busuioc mov uscat (optional)



Intr-o tigaie mica incingeti uleiul de masline, adaugati usturoiul tocat marunt, chimionul si sumacul, lasati aromele sa se intrepatrunda.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul bine si adaugati-l in tigaie.



Presarati boiaua dulce si caliti bine nautul pana ce capata o culoare usor roscata.



Puneti spanacul deasupra,



amestecati usor, puneti pe tigaie un capac si lasati asa 2-3 minute pana ce spanacul se inmoaie.



Condimentati cu sare si piper. Cu ajutorul unei linguri faceti doua gropite in amestecul de naut si spanac



Spargeti primul ou si asezati-l cu grija in prima gropita



Puneti-l si pe cel de-al doilea in acelasi mod



Puneti din nou capacul peste tigaita si lasati ouale sa se gateasca la foc mic, pana ce se incheaga si devin ferme, avand grija sa lasati galbenusul inca moale.



Luati tigaita de pe foc, condimentati din nou totul cu sare si piper, iar pe deasupra presarati busuioc mov uscat pentru o culoare aparte



Decorati, daca doriti, cu frunzulite si flori proaspete de cimbrisor



Seviti alaturi de felii de paine prajita



Daca incepeti ziua cu un astfel de mic dejun, sigur o sa va mearga bine toata ziua! ☐



Enjoy!



Pui cu naut si usturoi copt

written by Andreea



Pentru cei care nu tin post sau nu reusesc sa tina, le recomand acest pui delicios cu arome orientale si usturoi. Daca tineti post, puteti salva reteta pentru mai tarziu, nu are ce sa strice :). M-am gandit ca zilele acestea usturoiul este la mare cautare, mai ales ca iarna s-a instalat de-a binelea. Oare ce medicament mai bun si mai natural care sa ne protejeze de raceli am putea gasi decat usturoiul? :). Si ca sa avem o masa gata pregatita in mai putin de o ora, m-am gandit ca alaturi de acest pui sa adaug si o conserva de naut de la Sun Food si bine am facut caci a iesit o bunatate de mancare!



Ingrediente:

- 1 conserva de naut SunFood 400g
- 4 pulpe de pui intregi
- 1 capatana usturoi
- 50 ml vin alb
- 2 lingurite paprika dulce
- 1 lingura turmeric
- 1/2 lingurita chimion
- 1 lingurita sumac
- 1/2 lingurita sare
- piper



Incingeti cuptorul la 200 grade Celsius. Intr-un castron incapator puneti pulpele de pui, adaugati toate condimentele, mai putin usturoiul si vinul alb. Frecati pulpele de pui cu amestecul de condimente pana ce sunt complet acoperite. Puteti face acest lucru din timp, sa lasati puiul la marinat pentru 4-5 ore, sau puteti gati puiul imediat.



Puneti pulpele de pui intr-o tava, turnati vinul alb



Iar peste pui puneti cateii de usturoi intregi, necuratati. Acoperiti tava cu folie alimentara si dati la cuptorul incins pentru 30 de minute.



Dupa 30 de minute indepartati folia alimentara



Adaugati nautul scurs de apa si mai dati la cuptorul incins pentru 30 de minute.



Scoateti puiul de la cuptor si bucurati-va de o delicioasa
cina aromata



Garnisiti cu frunze proaspete de menta, sau patrunjel



Serviti alaturi de o salata verde



Sau chiar alaturi de niste muraturi, as zice ☐



Oricum ati servi, eu zic ca va fi delicios!



Enjoy!