

Shakshuka

written by Andreea



Shakshuka poate oricand reprezenta cu succes un mic dejun mai consistent, o gustare sau chiar o cina. Puteti prepara rapid un fel de mancare delicios si sa va bucurati de el alaturi de familie sau prieteni. Acest fel de mancare este foarte raspandit in Tunisia si Maroc, dar este destul de cunoscut si in Europa prin denumirea de "oua in purgatoriu", datorita faptului ca ouale sunt gatite intr-un sos rosu si foarte picant. Sosul rosu este dat, bineinteles de catre rosii proaspete sau la conserva si reprezinta baza acestui fel de mancare. Pentru ca in piete deja au disparut rosiile romanesti de gradina, am apelat cu incredere la conserva de rosii de la SunFood, in care stiu ca mereu gasesc rosii carnoase si bune.

Ingrediente:

- 1 conserva rosii intregi decojite SunFood
- 2 lingurite ulei de masline
- 1 ceapa alba medie
- 2 catei usturoi
- 1/2 ardei gras rosu
- 1/2 ardei gras galben
- 3 oua medii
- 1 lingurita paprika
- 1 lingurita fulgi de ardei iute (eu am pus pul biber turcesc)
- 1 varf lingurita chimion pudra (optional)
- sare
- piper
- patrunjel proaspat



Pentru inceput tocati ceapa si usturoiul. Luati o tigaie medie sau mica si asezati-o pe foc. Incingeti uleiul de masline si

adaugati ceapa si usturoiul.



Caliti-le la foc mic pana se inmoaie si capata un miros placut.



Adaugati paprika, fulgii de ardei iute si chimionul (daca folositi),



amestecati bine si caliti pret de cateva secunde pana capata un miros placut.



Adaugati ardeiul gras si rosu si lasati pe foc inca 2-3 minute.



Desfaceti conserva de rosii, cu ajutorul unei furculite zdrobiti rosiile, dar nu de tot, astfel incat sa nu le transformati in piure. Puneti rosiile pasate in tigaie si amestecati usor.



Puneti un capac peste tigaie si lasati sa scada rosiile pana se formeaza un sos consistent (in jur de 10 minute). Aici depinde de voi cat de consistent sau de lichid va doriti sa fie sosul. Gustati sosul format, potriviti de sare si piper.



Cu ajutorul unei linguri sau a unei spatule faceti in sosul format 3 adancituri in care spargeti cate un ou. Puneti din

nou capacul peste tigaie si mai lasati ouale sa se gateasca in sos pret de 7-8 minute pana ce ouale sunt gatite.



Luati in calcul faptul ca dupa ce luati tigaia de pe foc, ouale vor continua sa se gateasca in sosul fierbinte. De asemenea, depinde de cum preferati ouale gatite, mai moi sau mai tari, puteti creste sau scadea timpul de gatire.



Luati tigaia de pe foc si puteti servi imediat.



o tigaie aromata si delicioasa



Daca serviti acest fel de mancare alaturi de prieteni apropiati sau familie, puteti servi shakshuka direct din tigaie, asa cum am facut-o noi, asigurati-va ca aveti niste paine crocanta cu maia .



Daca aveti invitati mai mofturosi, atunci le puteti servi delicioasele oua in sosul picant in farfurii individuale, dar la fel, asigurati-va ca aveti paine buna la masa.



Oricum ati servi acest fel de mancare, va asigur ca este delicios, si mai ales, merge perfect pentru serile astea ploioase de toamna :).



Enjoy!

Cartofi cu umplutura picanta de porumb si branza

written by Andreea



Zilele racoroase de toamna s-au intors, asa ca putem sa deschidem linistiti cuptoarele si sa pregatim o tarta delicioasa, un quiche delicios sau niste cartofi copti minunati!

Si daca tot am adus vorba despre cartofi, vroiam sa va spun ca in unele seri, cand sunt nu prea am dispozitie sa gatesc, incing cuptorul si arunc acolo 2-3 cartofi pe care ii coc cam 30-40 de minute si peste care presar sare si cate o lingura de unt. O cina mai simpla de atat nu se poate, insa pentru mine, este o cina regala! :).

In weekend, cand am mai mult timp la dispozitie daca ai casei cer cartofi, atunci incep sa ma abat de la simpla reteta si ii pregatesc putin mai elevat :), cam cum ar fi acesti cartofi umpluti cu porumb si branza. Puteti folosi porumb inghetat, dar mie imi este mai comod sa folosesc porumb de la SunFood pentru ca este crocant, dulce si bun.

Ingrediente:

1 conserva porumb 340g SunFood

2 cartofi mari

250 g branza cottage

50 g branza fontina

1 lingura ulei
1 ardei iute rosu mic
1 legatura marar
2 fire ceapa verde
sare
piper



Pentru inceput incingeti cuptorul la 180 grade Celsius.
Spalati bine cartofii cu apa, stergeti-i bine cu un servet de bucatarie. Peste cartofi presarati uleiul, sare si piper.
Frecati bine cartofii cu acest amestec, puneti-i pe o tava de copt acoperita cu hartie de copt si dati cartofii la cuptorul incins pentru 20 de minute.



Scoateti cartofii din cuptor, lasati-i sa se raceasca 10 minute, pana pregatiti umplutura.



Taiati cartofii in jumatati.



Cu ajutorul unei linguri scoateti miezul din cartofi si puneti-l intr-un bol.



“Cojile” de cartofi ramase puneti-le pe o tava acoperita cu o hartie de copt



Desfaceti conserva de porumb, scurgeti bine boabele de apa.



In castronul in care ati pus miezul cartofilor puneti branza cottage, ardeiul iute tocat marunt, mararul, ceapa verde tocata si branza fontina tocata cubulete.



Adaugati si boabele de porumb scurse de apa, sare si piper
dupa gust. Amestecati totul foarte bine.



Umpleti cojile de cartofi cu aceasta umplutura, si dati totul
la cuptor pentru 15-20 de minute pana ce cartofii capata o
crusta aurie.



Serviti fierbinti alaturi de o salata verde



A doua zi raman la fel de buni si pot fi luati ca pranz la
birou.



Crusta aurie crocanta si interiorul cremos si branzos! ☐



Enjoy!

Quinoa cu legume si naut la cuptor

written by Andreea



Atunci cand nu am mult timp la dispozitie pentru a gati ceva, recurg la metode rapide, dar care sa imi asigure un preparat delicios, sanatos si satios. De multe ori se intampla sa scot din camara cate o conserva de naut delicios de la SunFood si sa prepar un hummus genial cu ce am prin casa. Fie ca este cu rosii uscate cum am aratat AICI, fie ca este cu ardei copti, sau cu dovleac ca cel de AICI, fie ca este cel clasic. Dar de multe ori imi doresc un preparat gatit de care sa ma pot bucura imediat si din care sa imi ramana si pentru a doua zi la pranz. Asa ca apelez la varianta cu legume coapte care necesita minimum de preparare, dar multe arome delicioase!

Ingrediente:

- 1 ceasca boabe quinoa
- 1 conserva naut 400 g Sun Food
- 1 capatana mica broccoli
- 2 morcovi
- 2 catei usturoi intregi
- 1 cartof dulce
- 1 ardei gras rosu
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 2 linguri ulei de masline
- sare
- piper



Pentru inceput, incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Spalati legumele, curatati-le si tocati-le in cuburi potrivite



Desfaceti conserva de naut, scurgeti-o bine de apa, puneti nautul pe un prosop de bucatarie curat si uscati-l bine.

Puneti toate legumele in tava impreuna cu nautul uscat.

Adaugati cimbrisorul, sarea, piperul, uleiul de masline si cateii de usturoi intregi necuratati.

Dati tava cu legume la cuptorul incins pentru 25-30 de minute



pana ce legumele sunt moi la interior si caramelizate si coapte la exterior



Intre timp pregatiti quinoa: spalati in 2-3 ape quinoa, puneti-o intr-o oala impreuna cu 2 cesti de apa si un praf de sare. Cand apa ajunge la punctul de fierbere, dati focul la minim si acoperiti oala cu un capac, lasati sa se gateasca la foc mic pana ce apa este complet evaporata, iar quinoa se umfla usor si este moale. (aproximativ 10 minute)



puneti quinoa in farfuria de servit, iar pe deasupra legumele coapte.



Varianta mea de astazi este vegana, dar daca doriti si alte variante, puteti opta sa puneti pe deasupra bucatele de branza feta, spre exemplu.



Sau alaturi de o salata delicioasa cu verdeturi.



Incercati varianta mea, o sa va placa mult!



Enjoy!

Vinete la cuptor cu naut crocant

written by Andreea



Atunci cand vine vorba despre vinete, nu pot decat sa ma gandesc coapte! Bineinteles ca imi apare prin ganduri si delicioasa salata de vinete sau vinetele umplute cu cascaval pe care le-am mai preparat si AICI. Dar vinetele cremoase la cuptor preparate cu un sos racoritor cu menta parca le intrec pe toate! Si ca sa am si o nota crocanta in ele, presar pe deasupra si naut de la SunFood, crocant si aromat, preparat in casa! In plus, mancarea asta este buna oricand, mai ales la un picnic alaturi de cei dragi!

Ingrediente:

2 vinete medii
1 conserva naut 400 g Sun Food
200 g iaurt gras
50 g nuci pecan
75 ml ulei de masline
2 lingurite amestec *ras el hanout* *
4 crengute cimbrisor proaspat
1/2 legatura menta
1 catel usturoi
sare
piper



Pentru inceput pregatitit nautul crocant, caci prepararea lui dureaza ceva mai mult timp. Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius.

Desfaceti conserva de naut, scurgeti bine boabele de apa si puneti-le pe un prosop curat de bucatarie. Cu grija stergeti usor boabele in prosop pentru a scapa de cat mai multa umezeala. Lasati-le pe prosop sa se zvante pentru 30 de

minute.



Puneti boabele de naut intr-un bol, adaugati peste ele amestecul *ras el hanout* si restul de ulei de masline. *Ras el hanout* este un amestec de condimente provenit din Orientul Mijlociu si Nordul Africii si si in traducere libera inseamna "cel mai bun din magazin". Pentru acest amestec nu exista o reteta exacta, caci fiecare magazin isi face propria lui combinatie de condimente pentru a obtine cele mai bune arome.

Cu toate acestea, la baza exista cateva condimente care definesc bucataria marocana. Amestecul meu a avut urmatoarele condimente: curcuma, coriandru, ardei iute, fenicul, usturoi, chimion, schinduf, ghimbir, lavanda.



Amestecati totul foarte bine, avand grija sa acoperiti cu condiment fiecare bobita de naut.



Puneti nautul intr-o tava si dati tava la cuptorul incins pentru 1 ora, amestecand din cand in cand.



In ultimele 5 minute de coacere a nautului, intr-un colt al tavii puneti si nucile pecan si dati din nou tava la cuptor. Scoateti tava si lasati bobitele si nucile sa se raceasca complet.



Spalati bine vinetele, tocati-le cuburi portrivite si asezati-le intr-o tava acoperita cu hartie de copt. Presarati-le cu sare si 50 ml ulei de masline.



Amestecati totul bine si dati tava la cuptor pentru 20 de minute pana ce vinetele sunt rumene si bine patrunse.



Pregatiti platoul pentru servit. Aici avem un aspect foarte important: usturoiul. Nu am vrut o aroma pregnantata de usturoi in vinete sau in iaurt, ci doar o aroma subtila. Prin urmare, am taiat catelul de usturoi pe o parte si am "frecat" cu el toata suprafata platoului de servit pentru o usoara aroma de usturoi.



Urmeaza vinetele calde puse imediat in platou



Apoi nucile pecan tocate in bucati mari



Dupa care sosul de iaurt preparat: puneti iaurtul bine scurs intr-un castron, adaugati frunze de menta, un strop de sare si piper. Amestecati totul bine.



Peste vinete adaugati sosul de iaurt.



Apoi nautul crocant si foarte aromat.



Iar pe deasupra frunze proaspete de menta si cimbrisor proaspat.



Este o mancare de vara usoara, delicioasa si mai ales racoroasa datorita iaurtului delicios.



Incercati-o! O sa va placa mult!



Enjoy!



Creveti in sos de rosii cu seminte de pin

written by Andreea



Crevetii au fost si raman fructele mele de mare preferate.

Intotdeauna cand aleg sa mananc creveti ma asigur ca sunt proaspeti ci nu prefieriti. De asemenea, inainte sa ii cumpar, ii studiez bine sa nu fie zdrobiti sau alterati, ma uit la culoarea lor sa fie gri intens, si sunt atenta la mirosul lor sa fie miros proaspat de mare, nu de peste alterat.

Vara imi place sa prepar crevetii la gratar sau pusi pe frigarui cu bucati de lamaie. In zilele mai friguroase prefer crevetii trasi la tigaie cu putin unt, lamaie si mult patrunjel. Mai nou, prefer crevetii in sos de rosii ca sa-mi aduca aminte de vara. Pentru ca acum pe piata, desi se gasesc rosii, savoarea lor este departe de a fi cea de vara, asa ca apelez mereu cu incredere la conservele de rosii de la SunFood. Sunt atat de bune si de aromate incat ma duc cu gandul instantaneu la vara!



Ingrediente:

1 cutie rosii cuburi decojite 400g SunFood

10 creveti

2 linguri ulei de masline

100 ml vin alb

2 catei usturoi

1/2 legatura patrunjel

sare

piper

50 g seminte de pin

felii de lamaie



Pentru inceput, pregatim crevetii. Ii curatam de cap si de crusta, lasand doar o mica parte din coada. Tragem de firul (intestinul subtire) dinspre "sira spinarii" si il indepartam.



Spalam bine crevetii, ii punem pe un servet de bucatarie si ii zvantam bine.



Intr-o tigaie incingem uleiul de masline, tocam cateii de usturoi si ii sotam cateva secunde, avand grija sa nu se arda.



Adaugam crevetii si ii sotam 1-2 minute



pana ce capata o culoare usor portocalie



Desfacem conserva de rosii decojite si o turnam peste crevetii din tigaie



Adaugam vinul alb si lasam sa fiarba pana ce incepe si se formeaza un sos



Intre timp, intr-o tigaie mica prajim fara adaos de ulei semintele de pin.



Potrivim de sare si piper, tocam patrunjelul si il adaugam peste creveti.



La sfarsit adugam si semintele de pin si mai amestecam o data in tigaie.



Stoarcem felii de lamaie pe deasupra



Savuram imediat alaturi de un pahar de vin alb



Optional, putem praji cateva felii de paine crocanta



Enjoy!

Dorada în sos de rosii

written by Andreea



Desi mai este ceva timp pana la Craciun, inca mai sunt cateva Sarbatori frumoase pe care le putem petrece in sanul familiei

sau alaturi de prieteni. Daca aveti sarbatoriti de Sfantul Mihail si Gavril, sau daca vreti o masa speciala pentru Lasata Secului, va recomand aceasta dorada la cuptor in sos de rosii.

De asemenea, puteti pregati acest fel de mancare si in perioada de post, in zilele cu dezlegare la peste. Dorada la cuptor preparata in acest mod iese minunata, si tare aromata, mai ales ca este preparata in sos de rosii decojite de la prietenii mei de la SunFood!.



Ingrediente:

1 dorada de marime medie
1 ceapa mare
1 ardei capia
1 conserva de rosii cuburi decojite 400 g SunFood
7-8 rosii cherry
1 pahar vin alb
3 linguri ulei vegetal
2 linguri faina
6 crengute cimbrisor
2 foi dafin
10 boabe piper
sare
piper proaspat macinat

Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Taiati inotatoarele si aripioarele doradei dinspre coloana vertebrala cu ajutorul unei foarfeci de bucatarie. Faceti trei crestaturi pe fiecare parte a pestelui. Condimentati bine cu sare si piper pe exterior si pe interior.



In burta pestelui puneti 2-3 crengute de cimbrisor si o foaie de dafin. Pe o farfurie plata presarati cele doua linguri de faina. Treceti pestele prin faina astfel incat sa fie complet acoperit. Scuturati usor pentru a indeparta excesul de faina.



Intr-o tigaie mare incingeti uleiul si puneti dorada la prajit. Prajiti usor la foc mediu pana capata o culoare aurie, in jur de 3-4 minute. Intoarceti pestele si pe cealalta parte

si prajiti. Scoateti pestele pe o farfurie si pastrati la
cald.



In aceeasi tigaie in care ati prajit pestele puneti ceapa
taiata fideluta si caliti usor.



Adaugati ardeiul taiat fasiute si caliti din nou.



Desfaceti conserva de rosii cuburi si puneti continutul ei in
tigaie impreuna cu vinul.



Fierbeti pret de cateva minute pana ce se imbina toate aromele
si condimentati cu sare.



Intr-o tava medie puneti un strat din amestecul de rosii,
dorada prajita,



iar pe deasupra un alt strat din restul de rosii. Din loc in
loc, pe langa dorada puneti jumatati de rosii cherry, iar pe
deasupra foaia de dafin, boabele de piper si restul de
crengute de cimbrisor.



Dati tava la cuptor pentru 20-25 de minute pana ce obtineti o
crusta frumoasa.



Puteti servi la masa direct din tava in care ati copt dorada



sau puteti desface bucati pe farfurie pe care le serviti
alaturi de rosiile din tava



Oricum ati prefera sa serviti acest peste, este bun si
delicios, neaparat in compania celor dragi!



Enjoy!