

Tocana marocana cu miel si naut

written by Andreea



Pentru ca toamna s-a instalat de-a binelea pe la noi, bucataria incepe sa se umple cu arome imbiitoare de ardei copti, zacusca, dovleac, scortisoara . Desi eu prefer tocanele de legume, astazi i-am pregatit sotului o tocana de miel cu multe arome si cu influenta marocana. Eu una nu prea agreez carnea de miel, de toata carnea :), dar voi, daca sunteti iubitori ai tocanitelor, va invit sa o preparati. Daca nu va place carnea de miel, puteti prepara si cu carne de vita. Dupa cum va spuneam, este o tocana foarte aromata si satioasa, mai ales ca are in compozitie si minunatul naut de la Sun Food.



Ingrediente:

- 500 g pulpa de miel
- 1 conserva naut 400 g SunFood
- 1 ceapa mare
- 1 morcov mare
- 2 catei usturoi
- 2 rosii
- 700 ml apa sau supa de vita
- 5 caise deshidratate
- 2 linguri ulei masline
- 1 baton scortisoara

1 lamaie uscata (sau coaja de lamaie)
1 frunza dafin
1 lingurita boia dulce
1/2 lingurita chimion
1/2 lingurita seminte fenicul
1 lingurita boabe mustar
1 lingurita zahar brun
sare
piper



Condimentele sunt astea, va sfatuiesc sa le folositi pe toate, caci fiecare dintre ele isi are rolul bine definit in toata aceasta poveste magica.



Lamaie uscata am gasit la un magazin arabesc. Este lime verde fiert in apa sarata pana ce interiorul se face negru complet.

Desi pare ciudata, aceasta lamaie da un gust si o savoare aparte preparatelor, insa daca nu gasiti, o puteti inlocui cu coaja de lamaie. Caisele uscate dau un gust minunat tocanelor si, desi, la inceput dau un gust dulceag mancarii, pana la sfarsit se vor fi topit aproape de tot in mancare si vor da un gust usor acrisor.



Intr-o tigaita incalziti bine boabele de mustar, chimionul si semintele de fenicul pana ce capata o aroma placuta. Rasniti-le pana ce devin o pudra fina.



Intr-o oala incapatoare incingeti uleiul si rumeniti carnea pe toate partile, scoateti carnea pe o farfurie si acoperiti cu un capac ca sa se pastreze calda

.



Tocati ceapa si usturoiul si caliti-le in uleiul ramas



Adaugati morcovul taiat rondela, caisele, rosiile tocate, toate condimentele, foaia de dafin si batonul de scortisoara, fara a adauga insa sarea, amestecati totul si caliti pret de 2-3 minute.



Turnati apa sau supa de vita, puneti capacul si lasati sa fiarba incet timp de o ora pana ce tot lichidul se evapora, iar carnea este foarte frageda.



Desfaceti conserva de naut si turnati tot continutul ei, inclusiv apa in care a stat nautul. Amestecati bine, potriviti de sare si piper si mai lasati sa fiarba 15 minute la foc mic.



Indepartati frunza de dafin, batonul de scortisoara si lamaia uscata.



Serviti tocana fierbinte alaturi de couscous



garnisiti cu coriandru proaspat



A doua zi aromele se patrund si mai bine si este chiar mai aromata



Enjoy!

Fructe de mare în sos de sofran

written by Andreea



...sau frutti di mare al zafferano.

Cu fiecare masa pe care o servesc, indiferent unde sunt, cu fiecare imbucatura de mancare pe care o iau, indiferent ce contine, imi dau seama tot mai mult cat de important este modul cum ne preparam mancarea, cum o asezam in farfurie si ce anume gusturi si texturi dorim sa gasim intr-o farfurie. Sunt abia la inceputul unei calatorii frumoase care ma poarta prin diferite locuri imaginare cu arome, culori: gastronomia. In aceasta calatorie am oameni dragi (sot, prieteni si familie) care ma sustin, ma lauda, ma critica, ma incurajeaza si ma sfatuiesc, dar am si nenumarati oameni minunati de la care am ce invata si in fata carora nu pot decat sa ma inclin cu admiratie: bucatarii chefi.

Atunci cand Electrolux m-a invitat sa particip la concursul Taste of Roma, nu am putut decat sa ma bucur enorm si sa tremur de emotii. Pentru acest concurs trebuie sa prezint un preparat cu care sa il impresionez pe chef-ul mei italian preferat. ! *Massimo Bottura!* Stiu, am ochit prea sus! :D, dar nu pot sa nu am gandesc la el si la ceea ce a realizat pana acum, avand in vedere ca detine restaurantul Osteria Francescana din Italia, Modena. Restaurantul are 3 stele Michelin si a fost mentionat ca facand parte din primele 50 de restaurante ale lumii. Tot el a scris si 4 carti pe care le puteti gasi pe , si sunt sigura ca prima care va lovi ochiul vostru este Parmigiano reggiano, cu niste poze minunate si

preparate de exceptie.

Prin urmare, acest preparat il dedic paginii
#romacuelectrolux unde puteti gasi alte preparate minunate
pregatite de ceilalti bloggeri.

Am ales acest preparat deoarece nimeni nu stie a prepara
fructele de mare mai bine ca un italian.



iar ca ingredient am ales sofranul. Desi nu este un ingredient
specific Italiei, bucatarii acestei tari fac cel mai bun, mai
delicat si mai minunat sos de sofran. Daca nu l-ati preparat
pana acum, va sfatuiesc din inima sa-l faceti, caci nu stiti
ce pierdeti!



Ca si fructe de mare am ales caracatita si creveti. Scoici nu
am pus deoarece nu m-a incantat prea tare ceea ce am gasit
prin magazine asa ca m-am decis sa pun niste somon. Pentru
fiecare dintre ele, am ales cate o tehnica de gatit, care sa
ii dea textura, aroma si gustul perfect! Pe scurt am pregatit
asa: un sos de sofran cu vin, supa de creveti si sofran, somon
in crusta de fistic, caracatita fiarta cu vin, condimente si
sfecla (pentru o aroma deosebita si culoare placuta), creveti
trasi la tigaie si sparanghel.

Ingrediente pentru 2 portii:

pentru caracatita:

1 caracatita mica spre medie 500 g

2 bucati medii sfecla

1 morcov

1 esalota

300 ml apa

200 ml vin alb sec

2 frunze dafin

5 boabe piper

2 lingurite ulei de masline

pentru supa de creveti:

100 g crusta, capete si cozi de creveti

1 bucata praz de 10 cm

1 morcov

1 catel usturoi

coaja de la 1 lamaie

400 ml apa
6 boabe piper
1 crenguta cimbru
pentru somon:
200 g somon proaspat
75 g fistic maruntit in blender
2 lingurite mustar Dijon
2 lingurite miere
2 lingurite suc de lamaie
sare
piper
pentru creveti:
4 creveti decorticati cu codita
1 lingurita unt
1 lingurita ulei de masline
sare
piper
pentru sparanghel:
6 fire sparanghel tanar
sare
piper
1 lingurita unt
1 lingurita ulei de masline
pentru sosul de sofran:
1 lingurita ulei masline
1 lingurita unt
1 esalota
1 catel usturoi
100 ml vin alb sec
100 ml supa de creveti
1/2 lingurita fire sofran
2 lingurite suc de lamaie
50 ml smantana
sare

Incepem cu caracatita. Dupa cum spuneam, pentru o culoare superba si o aroma speciala, am optat pentru sfecla. Curatam sfecla de coaja, o taiem bucati potrivite si o punem intr-o oala impreuna cu morcovul si esalota,



Peste ele punem dafinul, piperul, sarea, uleiul de masline, apa si vinul. Dam amestecul pe foc si aducem lichidul la punctul de fierbere



Cand a inceput sa fiarba, scufundam caracatita (eu am folosit tentaculele, fara corpul ei) de cateva ori in apa fierbinte, pentru ca tentaculele sa se faca precum niste carlioni. Dam drumul caracatitei in oala cu lichidul fierbinte si o lasam sa fiarba pentru 20-30 minute. Cu cat este mai mare caracatita, cu atat avem nevoie de mai mult timp de fierbere, insa trebuie sa nu o fierbem nici prea mult, nici prea putin, astfel incat sa ni se transforme intr-o masa de cauciuc. Pentru caracatita mea, au fost de ajuns 20 de minute, astfel incat sa fie moale si bine patrunsă.



Dupa timpul de fierbere, caracatita mea capatase o culoare tare draguta



Intre timp putem prepara **supa de creveti**. Sa ne intelegem: aici este vorba de o supa de creveti, baza, fond pentru mancaruri si sosuri, nu supa care se consuma ca fel de mancare. Ea da un gust minunat preparatelor. Daca nu doriti o astfel de supa de creveti, puteti apela si la varianta de pui. Intr-o craticioara punem morcovul, prazul, usturoiul, coaja de lamaie, piperul si cimbrul, capetele, crustele si cozile de creveti. Capetele sa fie bine curatate si trecute printr-un jet de apa in prealabil. Lasam sa fiarba pentru 30 de minute la foc mic, timp in care spumam rezidul portocaliu care se ridica la suprafata. Dupa timpul de fierbere, pentru mai multa aroma, putem lasa oala asa ca sa se infuzeze si mai mult supa. O trecem printr-o strecuratoare si o putem folosi apoi.



Pentru somon: incingem cuptorul la 180 grade Celsius. Facem un amestec din mustar Dijon, miere, suc de lamaie, sare si piper, ungem cele 2 bucati de somon. Trecem partea fara piele a

fiecarei bucati de somon prin fisticul macinat.



Asezam bucatile de somon cu pielea in jos pe o tava acoperita cu hartie de copt si dam tava la cuptor pentru 10 minute.



Pentru sosul de sofran: intr-o tigaie incingem untul si uleiul, adaugam esalota si usturoiul tocate marunt, le sotam usor pret de 1 minut, avand grija sa nu se arda.



Adaugam vinul, supa de creveti si sofranul si lasam sa fiarba pana ce lichidul scade la jumatate



Adaugam sucul de lamaie si sarea, dupa care smantana lichida si aducem din nou la punctul de fierbere. Pentru o textura fina si cremoasa, turnam sosul intr-un vas micut si cu ajutorul unui blender vertical pasam totul pana obtinem un sos catifelat.



Pentru sparanghel: daca tijeled de sparanghel sunt tinere, atunci sunt foarte fragede si nu mai este nevoie sa le curatam cu un cutit pentru cartofi. Indepartam partea de jos a tijeii, care este un pic mai tare.

Punem pe foc o oala cu apa si sare, atucem la punctul de fierbere si adaugam tijele de sparanghel. Le lasam sa fiarba nu mai mult de 1 minut! Pregatim un castron cu apa si cuburi de gheata, imediat scoatem tijele din oala cu apa fierbinte si le transferam imediat in castronul cu apa si gheata pentru a opri gatirea lor.



Sparanghelul astfel preparat il sotam cateva secunde intr-o tigaie cu unt si ulei, presaram sare si piper si este gata pentru servit.

Sotam crevetii in aceeasi tigaie cu sparanghelul, presaram

sare si piper.



Asamblarea farfuriei: pe farfuria de servit punem 2 linguri cu sos de sofran si intindem cu ajutorul lingurii formand un cerc



intr-o parte asezam 3 tije de sparanghel



pe deasupra o fasie de somon



intr-un colt tentacule de caracatita



in partea stanga un crevete



pe diagonala din nou un crevete



Eu am decorat cu floare de anghinare si floare de oregano



Iata preparatul meu.



Wish me luck, people! ☐

Naut la cuptor cu vinete si halloumi

written by Andreea



De multe ori, am fost de parere ca mancarurile la cuptor sunt mai grele, cu mai mult sos si necesita mai mult timp de gatire, in plus, ele se pot servi mai mult iarna, atunci cand simtim nevoia sa ne incalzim mai mult cu o mancare calda. Acest fel de mancare pe care vi-l aduc astazi in atentie, este specific zilelor de vara, si chiar daca este nevoie sa folositi cuptorul, nu o sa va para rau. Se pregateste usor, are multe fibre datorita minunatului naut de la Sun Food, este plin de nutrienti si nu va mai spun ca este si delicios! In plus, se poate consuma si cald si rece! Un plus de savoare este dat de branza halloumi, care ii da si ceva consistenta si o textura tare interesanta. Daca nu aveti branza halloumi sau nu vreti sa folositi, atunci puteti inlocui cu branza feta.



Ingrediente:

- 2 conserve naut SunFood 400 g
- 1 vanata medie
- 150 g branza halloumi
- 5-6 rosii cherry
- 4 catei usturoi
- 220 ml suc de rosii
- 70 ml apa
- 3 linguri ulei de masline
- 1/2 lingurita sare
- 1/2 lingurita boabe mustar
- 1 lingurita paprika afumata

1/2 lingurita schinduf
piper proaspat macinat
1 crenguta oregano
frunze proaspete busuioc



Puteti folosit naut uscat pe care sa-l preparati acasa, insa necesita mult timp de pregatire si solicita rabdare, asa ca eu va sugerez sa folositi nautul SunFood, deja preparat. Contine apa, naut si sare, nimic altceva! Este minunat la gust, are un continut ridicat de antioxidanti, in plus, ajuta la reglarea colesterolului rau. Este o alternativa excelenta la carne, este satios si gustos si puteti prepara nenumarate mancaruri cu el.

In primul rand, incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Desfaceti conservele de naut, scurgeti de apa, clatiti sub apa rece si scurgeti din nou intr-o sita. Lasati deoparte. Spalati vanata uscati-o cu un prosop curat, taiati-o felii. Intr-o tigaie incingeti 2 linguri de ulei de masline. Prajiti feliile de vanata pe ambele parti pana se rumenesc frumos, scoateti-le pe un servet de bucatarie pentru a elimina excesul de ulei.



Curatati usturoiul si tocati-l, intr-o tigaie incingeti o lingura ulei de masline, adaugati usturoiul si caliti-l pret de 1 minut, avand grija sa nu se arda.



Adaugati nautul scurs



condimentati cu paprika afumata, sare, piper, schinduf si boabele de mustar.



adaugati sucul de rosii si apa, lasati sa fiarba cateva minute
pana ce sosul se ingroasa un pic.



Turnati compozitia de naut intr-o tava pentru cuptor



din loc in loc asezati feliile de vanata prajita



puneti bucatele de branza halloumi si jumatati de rosii cherry



iar pe deasupra presarati frunzulite de oregano proaspat



Dati la cuptorul incins pentru 25-30 de minute pana ce branza
se rumeneste frumos si capata un aspect placut



Lasati cateva minute sa se raceasca



presarati si frunzulite de busuioc proaspat



serviti alaturi de felii de paine prajita



Dupa cum spuneam, se poate consuma si cald si rece



este o minune de mancare! O sa va placa la nebunie si o sa va doriti sa o refaceti cat de curand!



Enjoy!

Chiftelute cu ciuperci si cartofi

written by Andreea



Pentru astazi va prezint varianta mai sanatoasa si mai delicioasa a chiftelutelor vegetariene. Moi si pufoase pe interior, crocante si delicioase la exterior! Exact asa cum imi plac mie! In plus, le-am copt in cuptor, nu le-am prajit in tigaie dupa varianta clasica. Reteta este una simpla, cu ingrediente pe care le gasiti peste tot, dar va asigur ca puteti sa jonglati cu cantitatile si cu condimentele. Daca va plac si altfel, puteti pune mai multe condimente. Eu mi-am dorit cu mai putine ingrediente ca sa simt textura ciupercutelor minunate din interiorul chiftelutelor. Nu am incercat sa le prepar cu ciuperci proaspete, deci nu ma intrebati, ca nu stiu cum ies. Eu le-am preparat cu minunatele ciuperci in conserva de la Sun Food.

Ingrediente:

1 conserva ciuperci 280 g Sun Food

3 cartofi fierti
1 ou
75 g parmezan
1/2 legatura patrunjel
1/2 legatura marar
2 linguri pesmet
sare
piper
2 linguri ulei vegetal
pesmet pentru invelisul crocant



Incingem cuptorul la 190 grade Celsius. Intr-un castron incapator radem cartofii fierti si raciti pe razatoarea mica. Desfacem borcanul de ciuperci, scurgem bine de apa ciupercile si le punem intr-un blender, le tocam marunt si le punem deasupra cartofilor rasi.



Adaugam parmezanul ras pe razatoarea mica, mararul si patrunjelul tocat marunt, cele 2 linguri de pesmet, sare si piper dupa gust. Trebuie sa obtinem o compozitie care nu se lipeste de maini.



Din compozitia obtinuta luam cate o lingurita si formam bilute de marimea unei nuci. Le dam prin pesmet



Avem grija sa tavalim chiftelele cu pesmet astfel incat sa fie complet acoperite de pesmet. Acoperim cu hartie de copt tava aragazului, asezam chiftelutele, le stropim cu putin ulei si dam tava la cuptorul incins pentru 15- 20 de minute pana ce sunt rumene si frumoase.



Sunt tare bune si calde si reci.



Delicioase alaturi de o salata de vara.



A doua zi se pastreaza la fel de bine, se pot incalzi la cuptor, dupa preferinta



Enjoy!

Cotlet de porc cu sos de ciuperci si blue cheese

written by Andreea



Astazi va prezint un sos delicat de ciuperci imbunatatit cu blue cheese care se potriveste minunat cu un cotlet de porc la gratar. Sosul asta il puteti folosi cred, si la preparate de pui sau vita, insotit de o salata verde cu boabe de struguri. Sosul despre care va povesteam este si mai bun daca folositi ciuperci din borcan de la Sun Food. Daca veti folosi ciuperci proaspete, sosul va avea tendinta sa capete o culoare maronie, nu tocmai apetisanta. Insa cu ciupercutele acestea de la

borcan sosul isi va pastra o culoare alba frumoasa.



Ingrediente:

pentru sos

70 g faina

500 ml lapte

150 g branza cu mucegai

280 g ciuperci taiate Sun Food

1 praf sare

1 praf piper

1 praf nucsoara

pentru gratar:

1 cotlet de porc

4 crengute cimbrisor

sare

piper



Incepem cu sosul de ciuperci: intr-un castronel amestecam faina impreuna cu laptele, avand grija sa nu se formeze cocloase. Turnam amestecul obtinut intr-o craticioara si dam pe foc. Amestecam incontinuu pentru ca faina sa nu se prinda de fundul craticioarei.



Fierbem amestecul pentru 5-7 minute pana ce faina s-a fiert complet, in momentul acesta putem gusta sa vedem daca faina mai are gust de crud sau nu. Condimentam sosul cu sare, piper proaspat macinat si nucsoara proaspat macinata.



Scurgem ciupercutele bine de apa si le amestecam cu sosul format



la sfarsit adaugam branza cu mucegai rupta bucatele. Amestecam repede si luam craticioara de pe foc, o pastram la loc cald.



Pentru gratar: condimentam cotletul de porc pe ambele parti cu sare piper si cimbrisor



incingem bine un gratar de bucatarie si punem cotletul



il rumenim bine pe ambele parti



il asezam imediat pe farfurie si pe deasupra punem sosul de ciuperci si branza cu mucegai



il putem servi alaturi de o salata verde cu struguri si nuci



simplu si delicios!



Enjoy!

Curry de năut

written by Andreea



Daca nu stiati cat de mult imi place nautul, va mai zic astazi o data. Imi place tare mult! Si mai ales imi place nespus nautul la conserva de la Sun Food! Este cremos, moale si delicat, iar conserva nu contine decat, apa, sare si naut! Va spuneam eu in alta postare, cum nu imi placea mie nautul la conserva pana sa il incerc pe aceasta, pentru ca celelalte conserve contin si acid citric, fapt ce face ca nautul sa fie extrem de acru! Tocmai de aceea, conserva mea preferata de naut va ramane cea de la Sun Food!.



Si daca nu stiti ce mancaruri sa mai pregatiti cu naut in afara de hummus, va mai dau astazi o idee si va spun ca puteti sa il preparati cu succes intr-un curry facut la voi acasa! Va rezulta o mancare delicioasa si sanatoasa, de post si numai buna pentru vremurile reci!

Ingrediente:

- 1 conserva naut Sun Food 400 g
- o jumatate de ceapa alba
- 2 catei de usturoi
- 1 ardei iute rosu
- 1 bucata de ghimbir
- 2 rosii
- 2 fire lemongrass
- 2 frunze curry
- 2 frunze lime
- 2 linguri ulei vegetal
- 1 lingurita chimion macinat
- 1 lingurita turmenic
- 1 lingurita zahar brun
- 1 praf sare
- 1 lingurita seminte coriandru macinate
- 75 ml apa
- 1 lime
- frunze proaspete de coriandru



Incepem prima data cu tija de lemongrass. Are un miros minunat si un gust special de citrus! O iubesc nespun de mult! Ca sa isi elibereze pe deplin aroma, mai intai zdrobim capatul cel gros cu lama unui cutit.



Dupa care o taiem feliute.



Continuam sa tocam si ghimbirul, ceapa, ardeiul iute si usturoiul.



Le punem pe toate intr-un blender si le tocam pana obtinem o pasta.



Intr-o tigaie incingem uleiul si adaugam pasta noastra cea aromata.



Lasam cateva minute sa se prajeasca pana capata un miros si mai placut.



Adaugam condimentele, adica chimionul, coriandrul, turmenicul, sarea, zaharul si , si lasam din nou 2-3 minute ca sa se intrepatrunda toate



Tocam rosiile si le adaugam la pasta de curry formata.



Adaugam apa, frunzele de curry si de lime, si mai lasam sa

fiarba 2-3 minute



Urmeaza nautul clatit in apa rece si scurs.



Mai lasam 5 minute pana ce toate se intrepatrund. Adaugam si coriandrul proaspat.



Servim imediat pe un pat de orez basmati



Pentru o tenta de prosoptime, putem servi alaturi de felii de lime



O explozie de arome!



Delicios si sanatos!



Enjoy!