

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!

Pasta de fasole

written by Andreea



Razele soarelui continua sa ma friga rau zilele astea, astfel incat vremea pentru mine chiar reprezinta un disconfort termic ridicat :)! Cu toate astea sunt constienta ca mai pe la toamna incolo o sa-mi lipseasca zilele astea calduroase, atunci cand voi tremura de frig! :). Dar nu ma plang mult, caci stiu ca asta este anotimpul vacantei, al zilelor lungi si al picnicurilor si iesirilor in parc de dimineata si pana seara! Pe langa salate si smoothie-uri de fructe, atunci cand vreau sa mananc ceva mai consistent, imi prepar repede un hummus cu rosii uscate. Pornind de la aceasta idee, am realizat ca de fapt, pot foarte bine sa folosesc si delicioasa fasole alba de la Sun Food pe care sa o pregatesc imediat, fara a fi preparata termic. La fel, daca doriti, puteti sa-i spuneti fasole batuta, insa nu, nu este! :). Este ceva mai mult de atat, intrucat este mult mai aromata si mai delicioasa! In plus, pentru a mai scadea din calorii in timpul consumului excesiv de pasta de fasole, i-am alaturat niste legume crude si crocante, astfel incat sa am o masa nu doar satioasa, dar si sanatoasa!

Ingrediente:

- 1 conserva fasole alba 400 g Sun Food
- 1 catel usturoi
- 1/2 lingurita paprika dulce
- 1/3 lingurita chimion
- 1/2 lingurita menta uscata
- 1/3 lingurita fulgi de ardei iute
- 2 linguri ulei de masline
- 1 lingura suc de lime
- sare
- piper
- patrunjel proaspat



Desfaceti conserva, scurgeti bine fasolea de lichidul in care a stat, pastrati cateva linguri de lichid pentru mai tarziu



Cantitatile condimentelor sunt orientative, pe masura ce preparati pasta de fasole puteti sa mai adaugati din ele, in functie de gustul vostru.



puneti fasolea scursa intr-un blender



peste ea adaugati celelalte condimente, sucul de lime si uleiul de masline, precum si 2-3 linguri din lichidul in care a stat fasolea



Porniti blenderul si pasati fasolea pana ce obtineti o crema fina. In functie de preferinta, puteti face pasta mai mult sau mai putin cremoasa, adaugand lichid sau scazand cantitatea.



Puneti pasta de fasole intr-un bol



Puneti bolul pe un tocator rustic, si acompaniati fasolea cu betisoare de morcov, ardei gras rosu si galben, castraveti, telina apio, bucatele de paine, grisine sau ce mai gasiti crocant prin casa :).



Pe deasupra pasteii mai picurati cateva picaturi de ulei de masline, garnisiti cu patrunjel proaspat



Si pe langa mai puteti pune si cateva felii de lime.



O idee excelenta de picnic, ca gustare sau la o petrecere intre prieteni. Neaparat pentru zilele fierbinti de vara! □



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 pregnantă 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!



Salata la borcan cu tabbouleh si naut

written by Andreea



Dupa parerea mea, nu exista salata mai sanatoasa si mai gustoasa decat tabbouleh! Contine atatea vitamine si arome delicioase, incat nu poti sa nu o iubesti! Acest preparat renumit de origine araba a inceput sa fie foarte iubit si indragit si la noi in tara multumita restaurantelor arabesti si turcesti. Insa multi dintre noi au inceput sa prepare si acasa pentru ca, intr-adevar, se face foarte usor! In plus, este o salata care rezista foarte bine si a doua zi si poate constitui o garnitura excelenta la un picnic, un pranz delicios la servicii, sau o gustare sanatoasa la orice ora ne dorim noi. Asa ca, fiti indrazneti si purtati cu voi aceasta delicioasa salata, asezand-o frumos intr-un borcan pe care puteti sa il luati cu voi aproape oriunde.

In mod normal, tabbouleh are ingrediente de baza precum

patrunjel, menta, rosii, bulgur spart, lamaie si ulei de masline. Exista insa si variante in care se mai pun si condimente.

Mie una imi place tabbouleh mai putin condimentat pentru ca imi doresc sa simt aroma patrunjelului si a mentei, insa imi place putin mai consistenta si de multe ori adaug in ea si nautul delicios de la Sun Food, conserve suta la suta sanatoase. In plus, pentru o tenta crocanta si o aroma aparte, folosesc si bobite de rodie si putina melasa de rodie. Este extraordinara!

Ingrediente:

- 1 conserva naut Sun Food 400 g
- 3 legaturi de patrunjel
- 1 legatura menta
- 2 rosii medii
- 1 ceapa rosie mica
- 2 linguri bulgur spart
- 3 linguri boabe de rodie
- 1/2 lamaie
- 2 linguri ulei de masline
- 1 lingurita melasa de rodie (optional)
- 1 praf sare
- piper proaspat macinat



Pentru inceput, spalati in 2-3 ape bulgurul spart. Atentie!

Folositi bulgur spart, mult mai fin decat bulgurul mare folosit la mancaruri! Il puteti gasi la magazinele turcesti si arabesti de la noi.



Dupa ce l-ati spalat bine, puneti-l intr-un bol, adaugati 3-4 linguri de apa rece si lasati-l deoparte.



Curatati o rodie si desfaceti bobitele. Folositi cam 3 linguri de bobite.



Spalati bine de tot menta si patrunjelul. Scurgeti bine de apa. Folositi frunzele, nu si tijele de la patrunjel!



puneti-le intr-un bol incapator



Tocati marunt ceapa rosie



Umpleti pana la jumatate o oala cu apa, aduceti la punctul de fierbere. Crestati cu un cutit rosiile si scufundati-le in apa pentru 30 de secunde. Scoateti rosiile din apa, treceti-le printr-un jet de apa rece. Curatati coaja rosiilor. Scoateti miezul impreuna cu semintele. Tocati restul rosiilor si adaugati-le la salata.



Puneti si bobitele de rodie



si la final bulgurul spart care deja s-a inmuiat si a devenit pufos.



Adaugati sucul de lamaie, uleiul, melasa de rodie (daca folositi), sarea si piperul dupa gust. Amestecati totul bine.



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



Luati un borcan cu capac atasat sau pentru infiletat, asezati un strat de naut pe fundul borcanului.



puneti 3 linguri de tabbouleh



continuati cu nautul



si din nou cu tabbouleh



La final, pe deasupra garnisiti cu boabe de naut, bobite de rodie, si menta proaspata



Puteti servi imediat



Sau, dupa cum spuneam, rezista foarte bine si a doua zi.



Daca nu serviti alte preparate impreuna cu tabbouleh, puteti acompania si cu bucati de lipie integrala.



Enjoy!

Pizza cu piersici si radicchio

written by Andreea



La noi acasa uneori vinerea seara se mananca pizza. Ca o regula general valabila, eu vinerea seara nu gatesc decat daca vine cineva pe la noi sau daca in cel mai nefericit caz nu exista absolut nimic prin frigider si nu avem chef de mancare comandata. Dar, dupa cum ziceam, uneori comandam pizza. O singura pizza, jumatate vegetariana, iar pe cealalta jumatate pepperoni pentru sotul noi asta este de ajuns cat sa ne saturam si sa ne satisfacem pofta de pizza :). Insa ce te faci cand se intampla sa iti doresti niste arome si nici o pizzeria nu-ti poate oferi asa ceva? Iti sufleci frumos manecile si te apuci de facut pizza, exact asa cum iti doresti tu! :). Cu ocazia asta am descoperit una dintre cele mai bune combinatii posibile! Cu piersici si radicchio! Pentru ca acum nu se gasesc pe la noi piersici, am apelat cu incredere la o conserva de piersici de la SunFood si bine am facut! Piersicile astea zemoase si minunate s-au potrivit perfect cu restul ingredientelor!



Ingrediente

(pentru 2 pizza cu diametrul de 27cm)

(pentru blat)

300 g faina Manitoba pentru paine

4 g drojdie uscata

1 lingurita zahar

180 ml apa calda

50 ml ulei de masline
1/2 lingurita sare
pentru topping:

1/2 conserva compot piersici 820 g
1 capatana mica radicchio
100 g mozzarella rasa
100 g branza cu mucegai
70 g miez nuca
busuioc proaspat
piper proaspat macinat
2 lingurite ulei de masline

Pentru blatul de pizza: intr-un castron mediu faceti maiaua: puneti apa calda impreuna cu drojdia si zaharul, amestecati totul bine pana ce drojdia se dizolva. Acoperiti castronul cu un servet si lasati drojdia sa se activeze pentru 10 minute.



Intr-un castron incapator puneti faina cernuta, faceti o gropita in centrul ei. Turnati maiaua pregatita, iar peste ea uleiul de masline.



Cu ajutorul unei linguri incepeti si amestecati treptat maiaua cu faina pana ce incorporati toata faina. Adaugati sarea si incepeti si framantati un aluat elastic care nu se lipeste de maini.



Ungeti cu ulei de masline un castron, puneti mingiuta de aluat in centrul ei si acoperiti castronul cu folie alimentara. Dati castronul intr-un loc caldut ferit de curenti de aer, lasati-l la dospit pentru o ora. La acest pas eu pornesc cuptorul si aduc temperatura cuptorului la 40 de grade, il opresc si introduc aluatul in cuptor.



Intre timp pregatiti ingredientele pentru topping:



Taiati in fasii radicchio, radeti mozzarella daca e cazul, tocati nucile in bucati (eu le faramitez intre palme lasand bucati destul de mari). Desfaceti conserva de compot de piersici, scurgeti piersicile foarte bine de sirop, asezati-le pe un prosop de hartie si tamponati-le cu prosop foarte bine. Apoi taiati-le in sferturi.



Dupa o ora aluatul se va fi umflat destul de bine. Incingeti cuptorul la 240 grade Celsius. Rasturnati-l pe planul de lucru si framantati-l de 2-3 ori pentru a scoate aerul din el. Impartiti aluatul in 2 parti egale.



Pudrati cu faina planul de lucru, din prima parte de aluat formati o mingiuta



Cu ajutorul degetelor si cu podul palmei aplatizati mingea de aluat intr-un disc cu diametrul de 27 cm. Incercati pe cat posibil sa nu folositi un sucitor de bucatarie! Cu rabdare si grija veti obtine discul de aluat doar presandu-l cu degetele. La inceput, va fi elastic si se va strange, dar dupa ce reusiti sa il intindeti putin, va deveni ascultator si il veti putea intinde mai bine la dimensiunea dorita.



Pe suprafata aluatului presarati mozzarella



Apoi fasii de radicchio



felii delicioase de piersici si bucatele de branza cu mucegai



iar la sfarsit nucile



picurati ulei de masline pe deasupra si dati pizza la cuptor pentru 7-8 minute. In ultimul minut eu am pornit si functia grill pentru aspectul "parlit" :).



Cand este coapta, radicchio isi pierde complet culoarea frumoasa, dar capata un gust bun. Presarati alte fasii de radicchio pentru un gust proaspat si un aspect placut.



Daca doriti, pe deasupra mai picurati putin ulei de masline, si presarati si frunze proaspete de busuioc



Cat prima pizza se coace, va puteti ocupa si de cealalta parte de aluat, repetati pasii si preparati o a doua pizza la fel de buna si delicioasa.



Pentru ca la cat de buna este, va asigur ca una nu va fi de ajuns :).



Fiti creativi si faceti feluri si feluri de pizza. Apropo, voua cu ce topping-uri va place? Astept ideile voastre :).



Enjoy!



