

# Painici umplute cu naut si cartof dulce

written by Andreea



Desi saptamana trecuta a fost o vreme mai rece, iata ca incepe sa se incalzeasca din nou, deci putem sa ne gandim iar la vreme frumoasa, picnicuri la iarba verde si mancare buna, bineinteles! :). Si ce am putea servi la iarba verde decat niste sandvisuri delicioase? M-am gandit la niste painici umplute cu muuulte legume. In aceasta situatie cele mai potrivite mi s-au parut pita, painicile acelea pufoase, goale pe dinauntru pe care atunci cand le tai in doua le poti umple cu diferite combinatii delicioase intocmai ca pe niste buzunarele. De data aceasta eu le-am umplut cu cartof dulce si naut minunat de la Sun Food.

Ingrediente:

- 1 conserva naut Sun Food
- 1 cartof dulce
- 1 ardei gras rosu
- 3 catei usturoi
- 1 esalota rosie
- 1 lingurita sumac
- 1 lingurita boia dulce
- 1/2 lingurita coriandru boabe
- 1/2 lingurita ardei iute uscat
- 1/2 lingurita chimion
- 1 lingura ulei masline
- sare
- piper

4 bucati paine pita  
4-5 foi salata  
pentru sosul de iaurt:  
200 g iaurt grecesc  
1/2 legatura menta  
1/2 legatura patrunjel  
sare  
piper



Pentru inceput incingeti uleiul de masline intr-o tigaie incapatoare, peste care adaugati usturoiul tocat marunt si ceapa rosie tocata marunt. Sotati pentru doua minute



Adaugati ardeiul gras tocat cubulete si cartoful dulce tocat cubulete



Sotati legumele pentru 15 minute pana ce sunt bine patrunse.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul bine de apa si puneti-l in tigaie peste legume.



Condimentati cu boiaua dulce si sumacul. Rasniti boabele de coriandru impreuna cu ardeiul iute uscat si adaugati-le peste legume impreuna cu sare si piper dupa gust.



Lasati pe foc pana ce tot lichidul scade si toate s-au amestecat foarte bine.



Preparati sosul de iaurt: tocati marunt menta si patrunjelul. Intr-un bol adaugati iaurtul grecesc, puneti menta si

patrunjelul, sare si piper, amestecati bine.



Preparati painicile: taiati fiecare pita pe jumatate



desfaceti cate o jumatate de pita



puneti inauntrul ei o lingurita de sos de iaurt, intindeti bine sosul



puneti cate o foaie de salata, apoi umplutura de naut si cartof dulce



pe deasupra inca o lingurita de sos de iaurt



garnisiti cu frunzulite de patrunjel



Este o idee excelenta de picnic! Umplutura si sosul de iaurt le puteti prepara din timp, le depozitati in caserole, apoi separat frunze de salata si menta, iar asamblarea painicilor o puteti face foarte usor la picnic! ☐



Enjoy!

---

# Sandvis cu piersici la gratar si branza brie

written by Andreea



E primavara! E un soare superb, o vreme minunata, ciripit de pasarele, copaci in floriti, zumzait de albine si flori peste tot! Asa ca pe o vreme ca asta in niciun caz sa nu stati prin case! Iesiti pe afara, bucurati-va de natura si de minunatiile ei! Si cu atat mai o ocazie nemaipomenita sa iesiti afara si sa va luati micul, dejun, pranzul sau gustarea! Idei de gustari sunt sigura ca aveti destule! □ Eu pentru astazi va las un sandvis inedit, dar delicios! O combinatie superba intre piersici dulci si parfumate la gratar si branza brie cu fistic crocant pe deasupra! Mai spre vara puteti face acest sandvis cu piersici proaspete, insa in aceasta perioada, neaparat sa il pregatiti cu piersicile din compot de la Sun Food! Sunt minunate la gust si tare aromate!

Ingrediente:

1 conserva compot piersici 820 g Sun Food

4 felii paine integrala

50 g unt

100 g branza brie

50 g fistic

50 g miere

1 crenguta cimbrisor



Desfaceti conserva de compot de piersici, scoateti piersicile

scurgeti-le bine, apoi lasati-le pe un servet de bucatarie sa se zvante.



Taiati piersicile in feliute



Turnati deasupra lor o lingurita de miere si amestecati bine, lasti-le deoparte



Ungeti cu o pelicula foarte subtire de unt feliile de paine pe ambele parti



Puneti un gratar de bucatarie la incins si asezati feliile de paine pe gratar



Lasati feliile de paine sa se rumeneasca pe o parte 1-2 minute, dupa care intoarceti feliile si pe partea cealalta



Scoateti feliile de paine si lasati-le deoparte  
Pe acelasi gratar incins, asezati feliile de piesici si lasati-le pe gratar timp de cateva secunde



Stiu ca este o treaba mai migaloasa, dar aveti rabdare si intoarceti si pe partea cealalta cu un cleste de bucatarie fiecare feliuta, mai lasati cateva secunde pana ce obtineti acele dungi specifice de gratar si piersicile capata o culoare caramelizata.



Incepeti asamblarea:



Luati o felie de paine prajita,



Asezati pe ea felii de branza brie. Eu am folosit branza brie mini pentru ca mi s-a parut mai potrivita pentru aceste sandvisuri



Asezati feliile de piersici la gratar



Presarati fistic tocat



cimbrisor



si la final mai turnati in fir subtire putina miere



Sandvisul nostru este gata si il putem savura



Dupa cum spuneam, este un sandvis putin mai altfel, insa delicios!



Branza brie cremoasa se potriveste de minune cu piersicile care inca sunt tari si ferme, cu fisticul crocant si mierea dulce



Additional, mai puteti adauga putina miere, daca va place mai dulce



Este un sandvis minunat ca gustare, sau chiar ca desert! ☐



O sa va placa mult aceasta combinatie! ☐



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 prefierti. 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 proaspăt de mare, nu de peste alterat.

Vara imi place sa prepar crevetii la gratar sau pusi pe frigarii 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!

---

# Salata de ciuperci cu maioneza si iaurt

written by Andreea



Nu stiu despre voi, dar pentru mine, salata de ciuperci este una speciala! Prima data cand am gustat asa ceva a fost cand eram prin liceu. Am fost acasa la o prietena si mama ei, care nu gatea prea des, ne-a pus la masa aceasta salata. Venind din partea unei femei care rareori iti pune pe masa ceva gatit de ea, mi s-a parut mare lucru si mai ales, mare inventie! :). Cu aceasta ocazie am aflat ca ea insasi facuse maioneza si ca ciupercile au fost procurate cu mare greutate de la cineva care le trimisese o conserva de ciuperci din afara. Tin sa precizez ca pe vremea aceea, ciupercile la conserva nu se prea gaseau pe la noi.

Acum, din fericire, avem delicioasele conserve cu ciuperci de la Sun Food de care ne putem bucura tot anul. Am spus si o mai repet, ceea ce-mi place cel mai mult la aceste ciuperci este faptul ca desi sunt conservate, au o culoare frumoasa si se preteaza la sosuri albe fara sa le altereze culoarea. In amintirea acelor zile de liceu, am pregatit aceasta salata de ciuperci, dar mai usoara si mai delicata, adaugand iaurt, si mai putina maioneza.

Ingrediente:

1 borcan ciuperci taiate 280 g Sun Food

1 ou

2 lingurite mustar  
30 ml zeama lamaie  
70 ml ulei masline  
100 ml iaurt grecesc scurs  
1 catel usturoi  
sare  
piper  
1/3 legatura marar  
1/3 legatura patrunjel



Intr-un castronel preparati maioneza: separati galbenusul de albus, pastrati albusul pentru alte utilizari. Puneti laolalta galbenusul impreuna cu mustarul si sarea



Cu ajutorul unui tel incepeti si amestecati incet pana ce se incorporeaza perfect. Incepeti si turnati in fir subtire uleiul de masline, treptat, amestecand incontinuu, avand grija sa incorporam complet uleiul. Nu mai turnam ulei pana ce uleiul din castron nu este complet incorporat, altfel, riscam sa se taie maioneza. In caz ca nu aveti rabdare sa amestecati cu telul sau cu o lingura de lemn, puteti folosi cu succes un mixer de mana, asa veti fi siguri ca nu se taie maioneza :). Treptat incorporati si zeama de lamaie.



Amestecati incontinuu pana ce obtineti o crema consistenta care se tine cateva secunde de tel.



Adaugati iaurtul si amestecati din nou.



Zdrobiti catelul de usturoi si potriviti de sare si piper.



Tocati marunt mararul si patrunjelul. Scurgeti bine ciupercile de apa in care au stat, puneti-le pe un servet de bucatarie, stoarceti bine servetul si adaugati ciupercile in bolul cu maioneza. Cu ajutorul unei linguri amestecati totul bine.



Puteti lasa la frigider castronul cu salata acoperit cu folie alimentara pana in momentul servirii, dar nu mai mult de 2 ore, deoarece riscati sa se oxideze usturoiul.

Noi savuram salata aceasta imediat ce am preparat-o.

Pregatiti felii de bagheta crocanta



Puneti 2-3 lingurite de salata pe feliile de bagheta, garnisiti cu marar si patrunjel, eventual si cu niste piper proaspat macinat.



Serviti cu pofta!



Enjoy!

---

# Salata de naut cu somon afumat

written by Andreea



La multi ani, dragii mei! Bine v-am regasit pe blog! Sper ca ati petrecut zile frumoase si imbelsugate alaturi de cei dragi! Va doresc un An nou minunat cu multa sanatate, impliniri si multe povesti frumoase! Sa va aduca noul an tot ce nu v-a adus anul trecut! Sa va surprinda frumos! ☐

Pe Facebook am pus un album cu o parte din bucatele festive care s-au aflat pe masa noastra de Revelion. Bineinteles ca in seara respectiva nu am putut manca nici macar jumatate din toate cate au fost, asa ca a doua si a treia zi am tot savurat din preparate :).

Voi ce preparate ati avut pe masa voastra de Revelion? Sunt foarte curioasa sa aflu! Haideti, va astept cu comentarii aici :).

Dar dupa atatea bucate bune si delicioase, zic sa continuam cu ceva mai usor dar la fel de gustos si hranitor. O salata delicioasa si consistenta, mai ales ca si contine minunatul naut de la SunFood!



#### Ingrediente:

1 conserva naut 400 g Sun Food  
6 rosii cherry  
1 castravete  
4 ridichi  
150 g somon afumat  
frunze salata verde creata  
frunze salata rosie  
1 mana valeriana  
1 lamaie verde, lime  
1 lingura ulei de masline  
sare  
piper

(optional) germeni ridichi



Pentru inceput tocam castravetele, taiem rosiile cherry in doua, ridichile rondele, iar somonul cubulete..



rupem salata in bucati potrivite



Desfacem conserva de naut si o scurgem bine de apa



Intr-un bol incapator amestecam toate cele mai de sus.



Intr-un bol mic facem vinegreta: stoarcem zema de lime, punem sare si piper dupa gust, turnam uleiul de masline si cu ajutorul unui tel amestecam totul bine pana ce obtinem o emulsie.



Turnam emulsia peste salata



Amestecam totul bine



impartim salata in bolurile de servit, garnisim cu germeni de ridichi pentru o nota usor picanta



Enjoy!

---

# Tarta cu spanac si somon

written by Andreea



Chiar daca este iarna, ne putem delecta cu anumite legume care se gasesc in general numai vara sau primavara. Din fericire, in zilele noastre exista tehnica ce ne permite sa pastram aceste legume si anume congelarea. Ceea ce este minunat la legumele congelate este faptul ca ele isi pastreaza marea parte a nutrientilor, dar si forma, savoarea si culoarea lor frumoasa. Asa este mai exact cazul spanacului. Unele legume si fructele proaspete, culese la timpul lor si apoi congelate sunt mult mai bune decat cele cultivate si crescute in mediu artificial. Spanacul este una dintre legumele care se pastreaza exemplar si poate fi preparat in nenumarate feluri!



Laura m-a provocat sa particip la campania lansata de Edenia, prin care putem gati preparate cu produse congelate. Mai multe idei de retete delicioase si simplu de preparat puteti gasi pe .

Pentru blat tarta cu diametrul de 24 cm:

300 g faina

150 g unt rece

1 galbenus ou

50-60 ml apa rece

1 praf sare

pentru umplutura:

450 g spanac congelat frunze Edenia

1 fir praz  
50 ml apa  
50 g parmezan  
1 ou  
50 g seminte de pin  
sare  
piper  
1 varf lingurita nucsoara  
1 lingura ulei masline  
50 g unt  
250 g somon proaspat  
sare  
piper  
coaja de la 1 lamaie



Pentru blatul de tarta cerneti faina intr-un bol, amestecati cu sarea si lasati deoparte. Taiati untul cubulete si dati-l la congelator pentru 10 minute. Intr-un pahar puneti apa si dati la congelator pentru 10 minute.

In vasul unui blender puneti faina amestecata cu sarea si untul rece. Porniti blenderul pentru cateva secunde pana obtineti un aluat nisipos cu bucatele de unt de marimea bobului de mazare. Adaugati galbenusul de ou si apa rece si mai porniti blenderul pentru cateva secunde pana ce aluatul incepe sa se tina si sa se formeze o masa compacta. Strangeti aluatul intr-o mingiuta pe care o aplatizati si inveliti in folie alimentara. Dati aluatul la frigider pentru o ora.



Intre timp, pregatiti umplutura: intr-o tigaie incingeti uleiul si untul, adaugati prazul tocat si caliti pret de cateva minute.



Adaugati spanacul congelat si apa si lasati sa fiarba pana ce spanacul este complet amestecat cu prazul.



Potriviti de sare, piper si nucsoara. Luati tigaia de pe foc si lasati sa se raceasca complet.



Dupa ce s-a racit adaugati parmezanul ras si oul si amestecati

bine. Lasati deoparte.



Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Scoateti aluatul de la frigider si intindeti o foaie groasa de jumatate de centimetru, acoperiti forma de tarta cu foaia pregatita. Din loc in loc, cu ajutorul unei furculite, intepati aluatul.



Acoperiti aluatul cu hartie de copt, peste care turnati bilute ceramice. Daca nu aveti, puteti pune fasole uscata sau orez. Dati tarta la cuptorul incins pentru 20 de minute.



Intre timp, pregatiti somonul: decongelati pestele, stergeti-l bine cu prosoape de hartie pentru a absorbi toata apa, taiati-l in cubulete potrivite. Presarati sare, piper si coaja de lamaie.



Scoateti tarta din cuptor, indepartati hartia de copt impreuna cu bilutele ceramice. Nu inchideti focul pentru ca veti mai avea nevoie de cuptor!



Pe fundul tartei puneti bucatelele de somon pregatite, peste care amestecul de spanac.



Pe deasupra presarati semintele de pin si mai radeti putin parmezan.



Dati tarta la cuptorul incins pentru inca 20 de minute pana ce tarta se rumeneste frumos pe deasupra.



Scoateti tarta de la cuptor si lasati sa se racoreasca 15 minute.



Puteti servi alaturi de felii de lamaie si un pahar de vin alb.



Este delicioasa calda, si rezista la frigider 3 zile.



Enjoy!