

Hummus cu dovleac copt

written by Andreea



Niciodata nu ma dau in laturi atunci cand este vorba despre o portie de hummus! Pe langa faptul ca este delicios, nutritiv si sanatos, el este satios si se poate prepara in nenumarate moduri! Dupa ce am vrut ceva mai mult decat clasicul hummus, m-am hotarat sa il fac si in varianta cu rosii uscate si bun a mai fost! Pentru ca atunci i-am dat o nota usor picanta, dorit un gust dulce acrisor! obtinut! Ah, nu va spun cat de mult mi-a placut! Ba inca i-a placut si sotului care, dispretuitor de dovleac, a mancat o cantitate considerabila din bolul cu noul tip de hummus! :)). Deci, va asigur ca o sa va placa chiar daca nu sunteti iubitori de dolveac! :).

Reteta aceasta am preparat-o special pentru zilele de post in care burta parca cere ceva mai multa mancare si nu poate fi pacalita oricum. Langa aceasta minunata pasta de naut am pus si vreo 2 lipii arabesti pe care le-am copt usor la cuptor si au devenit crocante si delicioase. Din acest hummus nu putea lipsi minunatul naut de la SunFood! Este deja fiert, nu contine conservanti sau E-uri, iar o conserva din aceasta va salveaza oricand aveti nevoie de o gustare rapida.

Ingrediente:

- 1 conserva naut SunFood 400 g
- 200 g dovleac crud
- 1 lingura tahini
- 1 catel usturoi
- 1 lingurita boia dulce
- 1/2 lingurita chimion pudra
- 60 ml ulei de masline

30 ml suc de lamaie
50 ml apa din conserva nautului
sare
1 lingurita seminte dovleac
2 lipii arabesti deja preparate
1 lingurita sare grunjoasa
1 lingurita boia dulce
30 ml ulei



Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius, taiati dovleacul in felii (eu am avut un dovleac mic) si puneti-le intr-o tava de copt. Dati tava la cuptor pentru 30 de minute pana ce se inmoaie si capata o culoare usor bruna.



Scoateti miezul dovleacului, puneti-l intr-un castron si lasati sa se raceasca complet.



Intre timp, pregatiti o alta tava pentru copt, taiati lipiile in triunghiuri, picurati uleiul de masline, apoi presarati sare si boia dulce. Dati tava la cuptor pentru 10-12 minute pana ce lipiile se usuca usor si devin crocante precum chipsurile.



Intr-un blender puneti boabele de naut, pasta tahini, uleiul, boiaua, chimionul, sarea, sucul de lamaie si apa din conserva.



Apoi puneti dovleacul copt



Porniti blenderul si lasati amestecul sa se omogenizeze pana ce obtineti o pasta foarte fina.



Puneti hummusul intr-un bol, faceti adancituri in pasta cu ajutorul unei linguri,



picurati putin ulei de masline, presarati boia pe deasupra si apoi cateva seminte de dovleac.



Serviti alaturi de minunatele lipii crocante



O sa va placa mult textura si mai ales gustul dulce-acrisor al acestui hummus!



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 aceeași tigaie în care ați prăjit peștele puneți ceapă tăiată fideluță și calți ușor.



Adăugați ardeiul tăiat fasiițe și calți din nou.



Desfaceți conserva de roșii cuburi și puneți conținutul ei în tigaie împreună cu vinul.



Fierbeți pește de câteva minute până ce se îmbină toate aromele și condimentați cu sare.



Într-o tavă medie puneți un strat din amestecul de roșii, doradă prăjită,



iar pe deasupra un alt strat din restul de roșii. Din loc în loc, pe lângă doradă puneți jumătăți de roșii cherry, iar pe deasupra foaia de dafin, boabele de piper și restul de crenguțe de cimbrisor.



Dați tavă la cuptor pentru 20-25 de minute până ce obțineți o crustă frumoasă.



Puteti servi la masă direct din tavă în care ați copt doradă



sau puteți desface bucati pe farfurie pe care le serviți alături de roșiile din tavă



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



Enjoy!

Placinte la tigaie cu ciuperci

written by Andreea



E toamna, a venit vremea placintelor! Sarate, dulci, picante, cu branza, carne, cascaval, cartofi, varza, ciuperci, mere, cate si mai cate! Insa, uneori cand te loveste pofta tare si nu stii cum sa faci o placinta mai repede astfel incat sa iti stapanesti dorul de gustul copilariei, faci niste placinte rapide, la tigaie. Sunt atat de bune si pufoase, incat parca cu una nu te saturi. Si desi se fac foarte repede, nu necesita dospire, ele au acelasi gust ca atunci cand erai mic si mancai placintele bunicii. Placintele astea se pot face cu umpluturi dupa dorinta fiecaruia, dar astazi, eu le-am umplut cu delicioasele ciuperci de la Sun Food.

Ingrediente pentru 8 placinte:

pentru aluat:

500 g faina pentru paine

250 ml apa calda

5 g drojdie uscata

1 lingurita zahar

1 lingurita sare
70 ml ulei
pentru umplutura:
2 borcane ciuperci taiate 280 g SunFood
3 fire ceapa verde
1/2 legatura patrunjel
150 g cascaval
1 lingura ulei
sare
piper



Intr-un castron punem drojdia deshidratata, 70 ml apa calda din cantitatea indicata, si lingurita de zahar. Amestecam totul bine, acoperim castronul cu un servet si il lasam 10 minute pana ce drojdia se activeaza.



Intr-un castron incapator cernem faina, facem o gropita in mijlocul ei si turnam uleiul, restul de apa, si drojdia activata. Incepem sa framantam pana obtinem un aluat lipicios.



Adaugam sarea si apoi incepem sa framantam, rasturnam aluatul aluatul pe masa de lucru si continuam framantatul pentru 10 minute pana and obtinem un aluat neted care nu se mai lipeste de maini.



Impartim aluatul in 8 bucati egale, cam de marimea unei mandarine le lasam pe blatul de lucru acoperite cu un servet de bucatarie.



Intre timp pregatim umplutura:
intr-o tigaie incingem uleiul, adaugam ceapa verde tocata si sotam la foc mediu timp de 2 minute



adaugam ciupercile scurse bine de apa si mai calim pret de cateva minute,



adaugam patrunjelul tocat, potrivim de sare si piper, luam tigaia de pe foc si lasam sa se raceasca un pic



la final, adaugam cascavalul ras, amestecam bine si umplutura noastra este gata.



Presaram planul de lucru cu faina, luam o mingiuta de aluat si cu ajutorul sucitorului intindem un disc subtire de aluat cu diametrul de 25 cm.



In centrul discului de aluat punem 2 linguri pline cu umplutura



inchidem 2 laturi opuse ale aluatului



apoi pe celelalte doua opuse, intocmai ca pe un plic.



trecem usor sucitorul peste plicul format, il rasturnam cu inchizaturile aluatului spre planul de lucru, intindem usor aluatul sa nu iasa umplutura



punem o tigaie pe foc si o incingem bine fara a adauga ulei sau grasime. Punem in ea placinta noastra cu partea de pliuri in jos si coacem placinta la foc mic spre mediu timp de 3-4 minute pana ce incepe sa capete o culoare frumoasa. O intoarcem si pe partea cealalta si observam cum placinta noastra incepe si se umfla si se transforma intr-o pernuta delicioasa! Dupa ce o scoatem din tigaie, se lasa, nu isi pastreaza aceasta forma.



Repetati operatiunea si cu restul de aluat pana ce dati gata toate placintele.



Se servesc imediat! Sunt cele mai bune atunci cand sunt calde si pufoase.



Dupa ce se racesc, se pastreaza in pungi de plastic la frigider. Rezista la frigider si 3 zile, insa ma indoiesc ca nu se vor manca fierbinti direct din tigaie! :). In cazuri extrem de rare, daca mai ramane vreuna ratacita prin frigider, in momentul servirii se incalzeste 20 de secunde la microunde si este la fel de buna ca in ziua prepararii.



Sectiune pufoasa si delicioasa.



Enjoy!

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!

Supa crema de naut

written by Andreea



Supa crema se numara printre supele mele preferate! Textura aceea catifelata si delicata, o explozie de gusturi asta ma face pe mine sa imi doresc un bol de astfel de supa oricand!

In general, supele creme au in compozitie si cate unul-doi cartofi pentru a adauga textura superi si pentru a o ingrosa. Eu, n-am folosit cartof, ci deliciosul naut de la SunFood! Si pentru ca aceasta uspa sa fie si mai buna si mai delicioasa, m-am decis sa coc legumele la cuptor, dupa care sa le transform in supa.

Data viitoare cand desfaceti o conserva de naut, nu aruncati apa in care au stat bobitele! O puteti folosi cu succes la supe si sosuri, pentru un plus de savoare. In plus, apa aceasta contine o serie de vitamine si nutrienti pe care este pacat sa nu le consumati folosind apa de la naut.



Ingrediente:

- 1 conserva naut 400g Sun Food
- 2 morcovi
- 1 pastarnac
- 1 ceapa alba medie
- 2 dovlecel
- 1 jumătate telina
- 1 ardei gras
- 1 capatana usturoi

2 linguri ulei masline
4 frunze salvie proaspata
4 crengute cimbrisor proaspat
400 ml apa, supa de legume sau supa de pui
sare
piper



Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul si pastrati apa in care au stat boabele. Tocati toate legumele in bucati potrivite.



Luati tava mare a cuptorului si asezati in ea toate legumele impreuna cu boabele de naut . Presarati salvia, cimbrisorul, sarea si piperul, dupa care stropiti totul cu ulei de masline. Amestecati totul bine.

.



Taiati cu cutitul un pic din partea superioara a capatanii de usturoi. Asezati capatana de usturoi pe o folie de aluminiu, presarati sare, piper si stropiti cu ulei de masline. Strangeti folia bine si puneti-o intr-un colt al tavii cu legume.



Dati tava la cuptorul incins pana ce toate legumele se patrund bine si sunt rumenite, iar nautul devine crocant si delicios.



Pastrati cateva boabe de naut crocante pentru mai tarziu iar pe celelalte legume transferati-le intr-un bleneder impreuna cu apa de la conserva, si apa sau supa de legume sau de pui si pasati totul bine de tot.



“stoarceti” cateii de usturoi caramelizati la cuptor si puneti-i in blender cu celelalte legume si apa in care a stat nautul. Turnti peste Porniti blenderul si opriti-va atunci cand ati obtinut o crema

lichida fina si delicata. Portiviti la gust adaugand sare si piper,. daca mai e cazul.



Serviti supa calda in boluri presarate cu paprika si boabe crocante de naut si eventual o felie de paine trasa la tigaie cu ulei de masline.



Este delicioasa!



Enjoy!

Supa de porumb cu creveti

written by Andreea



Iata ca zilele friguroase au venit peste noi mai repede decat ne asteptam! Eu una, cel putin, am fost foarte surprinsa sa trec de la vreme de purtat tricou direct la vreme de purtat geaca! Si acum parca nu-mi vine sa cred ca vara s-a dus si ca deja incep zilele friguroase!

Insa, ceea ce este bine in toata aceasta situatie, este faptul ca voi putea pregati la cuptor cateva dintre preparatele mele preferate, sa zicem, o tarta cu prune, o placinta cu mere, legume delicioase coapte in cuptor sau chiar cate o supa

crema.

Asa ca sa ne mai alinam un pic zilele astea friguroase, putem sa ne rasfatam cu cate o supa mai satioasa, cu consistenta un pic mai groasa, insa cu usoare tente de vara: porumb si creveti. La origini, ea se numeste chowder si poate fi pregatita cu pui, bucatele din carne de porc, bacon sau peste si chiar fructe de mare. Voi o puteti pregati cu ce carnita va place. Insa baza ramane mereu aceeasi: porumb si cartofi. Ei sunt cei care dau de fapt consistenta supei, o fac cremoasa si delicioasa.

Supa mea a iesit de minune mai ales ca am folosit porumb in conserva de la Sun Food. Este delicios si se comporta excelent in aceasta supa!

Ingrediente:

1 conserva porumb dulce boabe Sun Food
10 creveti proaspeti
1 lingura ulei
1 lingura unt
1 bucata praz de 10 cm
2 morcovi
1 radacina patrunjel
2 cartofi
400 ml apa sau supa de pui
4 fire cimbrisor
2 foi dafin
100 ml smantana dulce 15% grasime
sare
piper



Curatati crevetii de cap si de crusta, curatati-i bine sub jet de apa. Extrageti tubul digestiv al crevetilor tragand acel fir negru care se afla catre "spatele" fiecarui crevete. Tocati cubulete cartofii, morcovii si radacina de patrunjel. Tocati prazul marunt.



Intr-o oala incingeti untul si uleiul si adaugat prazul tocat. Sotati 1-2 minute la foc mic, avand grija sa nu se arda

prazul.



Adaugati cartofii, morcovii si patrunjelul, sotati cateva secunde



Turnati peste ele apa sau supa de pui, adaugati dafinul si cimbrisorul (eu le-am facut legaturica ca sa-mi fie mai usor sa le scot dupa aceea). Lasati sa fiarba circa 20 de minute pana ce legumele sunt moi.



Desfaceti conserva de porumb, treceti printr-un jet de apa, scurgeti si turnati porumbul peste legumele din oala. Mai fierbeti totul 10 minute.



Scoateti dafinul si cimbrisorul din supa caci si-au facut datoria, nu mai aveti nevoie de ele. Cu ajutorul unui blender vertical pasati o jumatate din cantitatea de legume, lasand restul de legume intregi. Adaugati sare si piper dupa gust.



Adaugati crevetii decorticati (eu i-am lasat cu codita) si mai fierbeti supa 3-4 minute. Turnati peste smantana lichida, aduceti la punctul de fierbere, mai gustati o data, potriviti de sare si piper.



Serviti imediat in boluri mari



eventual alaturi de inca putina smantana dulce



o supa fierbinte, consistenta si delicioasa pentru zilele
friguroase



Enjoy!