

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 carlionti. 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! ☐

Salata de fasole cu sos de avocado

written by Andreea



Pe cat de buna este, pe atat de simpla si delicioasa este aceasta salata! Poate fi servita oricand, este satioasa, plina de nutrienti si proteine si inlocuieste cu succes o masa consistenta cu carne.

Ca ingredient principal am la aceasta salata am folosit fasole alba in conserva SunFood, cu ingrediente 100% naturale si sanatoase.



Prin urmare nu contine conservanti, nu are alti aditivi sau ingrediente dubioase, ceea ce ma face sa aleg oricand o astfel de conserva.



Ingrediente:

- 1 conserva fasole alba Sun Food 400 g
- 1 avocado copt (ready to eat)
- 2 castraveti
- 6-7 rosii cherry
- 1 ceapa rosie medie
- 1 lamaie verde
- 1 lingurita mustar
- 1/2 legatura patrunjel
- piper proaspat macinat
- sare dupa gust



Tocati bucatele castravetii si ceapa rosie, rosiile le taiati jumatati si bucatele mai mici, dupa dorinta. Asezati-le pe toate intr-un bol incapator



Intr-o sita puneti fasolea, scurgeti-o de apa, treceti sita printr-un jet de apa rece, scurgeti din nou si puneti fasolea peste celelalte legume



Taiati pe din doua avocado, indepartati samburele si scoateti miezul, puneti-l intr-un vas de sticla



stoarceti lamaia verde peste avocado si pasati totul cu ajutorul unui blender vertical pana obtineti o pasta fina. Adaugati mustarul, sare si piper dupa gust si mai amestecati o data.



puneti pasta obtinuta peste legumele din bolm amestecati bine



puneti si patrunjelul tocat marunt



amestecati totul bine, gustati si potriviti de sare, piper sau lamaie verde, ajustati dupa gustul vostru



serviti imediat sau pastrati la rece pana in momentul servirii, de preferat este sa se consume in maxim 2-3 ore de

la preparare pentru a fi siguri ca avocado nu isi pierde culoarea verde frumoasa. Mie mi-a mai ramas o portie de salata si pentru a doua zi si s-a pastrat in stare perfecta, deci nu am avut probleme.



serviti alaturi de felii de lamaie verde, tortilla chips, sau felii de paine prajita



Eu pe deasupra am pus si niste lastari de varza rosie ☐



Enjoy!

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 racoreasca



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!

Supa crema de rosii cu perisoare de peste

written by Andreea



Atunci cand fac supa, la noi nu rezista mai mult de 2 zile. Pentru ca ne place sa fie proaspata si servita fierbinte. Din acest motiv, fac supa mai rar, insa atunci cand fac, imi doresc o supa mai aparte, speciala si delicioasa.

Asa a fost si aceasta supa crema careia i-am dat un gust aparte prin perisoarele de peste si prin rosiile la conserva de la SunFood. A iesit o supa cremoasa usoara si delicata.



Ingrediente:

pentru supa

1 conserva rosii decojite intregi 400 g SunFood

2 linguri ulei masline

1 ceapa

1/2 telina medie

1 morcov

1 pastarnac

2 cartofi medii

1 lingura pasta rosii

1,5 litri apa sau supa de peste

2 frunze dafin

sare

piperpentru perisoare:

500 g file peste alb (cod am folosit eu)

2 linguri faina

1 ou

1/2 legatura patrunjel

sare

piper



Pentru inceput, curatam ceapa, morcovul, telina, cartofii,
pastarnacul, le taiem cubulete mici.
Intr-o cratita incingem uleiul pe foc mediu si punem legumele
tocate



le calim pret de cateva minute pana se inmoaie usor



turnam apa sau supa de peste, adaugam piperul, si dafinul si
lasam sa fiarba pentru 15 minute



Intre timp ne ocupam de perisoarele de peste:
intr-un blender maruntim fileul de peste, avand grija sa nu
ramana oase. Intr-un bol punem pestele maruntit, faina, sarea,
piperul, oul si patrunjelul tocat. Formam o compozitie care nu
se lipeste de maini. In functie de tipul de peste si de
marimea oului, este posibil sa mai avem nevoie de putina
faina.



din compozitia obtinuta formam perisoare, umplem o oala cu apa
si dam oala pe foc pana ce apa clocoteste. In acest moment
punem perisoarele de peste si le lasam sa fiarba cateva
minute, pana ce perisoarele se ridica la suprafata.



Cu ajutorul unei spumiere scoatem perisoarele intr-un castron
si le pastram la loc cald



Peste legumele din cratita adaugam delicioasele rosii din conserva, le zdrobim cu ajutorul unei linguri si mai lasam sa fiarba 10 minute.



Cu ajutorul unui blender vertical pasam toate legumele pana ce obtinem o crema fina, adaugam sarea si potrivim gustul.



Imediat turna supa in farfuria de servit



Adaugam cate 4 perisoare de peste



si garnisim cu busuioc sau patrunjel.



O minune de supa!



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!