

Orzotto cu sos de roșii

written by Andreea



Serile friguroase de iarna ma fac de multe ori sa ma simt un om tare nefericit. Cand vii acasa de la servicii si deja este noapte, simti ca ziua s-a dus deja si ca iarna o sa-ti tina de companie muuult si bine de aici incolo. Sunt sigura ca si voi ati avut de multe ori acest sentiment. Unul dintre lucrurile care ma poate face sa trec peste aceste momente triste este un bol cu orzotto de vara! Rosiile de la Sunfood iti aduc vara in farfurie si pentru o secunda parca simti si razele soarelui care te incalzesc. Rosiile cuburi impreuna cu sucul lor sunt proaspete si delicioase, aromate si pline de savoare.



As fi putut foarte bine sa zicem paste normale. Insa de data asta, mi-am dorit ceva special. As fi putut sa fac un risotto, dar nu am avut rabdare destula sa stau langa aragaz. Asa ca am optat pentru orzo, care se gateste mai repede si care in combinatie cu rosiile da mancarii o savoare aparte.



Orzo, adica paste sub forma de orez, nu se spala si nu necesita pregatire speciala. Se poate fierbe separat intr-o oala cu apa si sare, dupa care se poate adauga la mancaruri.

Ca sa semene mai mult cu risotto, eu am pregatit orzo in aceeasi maniera, deci nu l-am fiert separat. Da, o sa ziceti, mai multi carbohidrati. Dar ce buuun! ☐



Avem nevoie de:

1 ceasca orzo

1 cutie rosii cuburi SunFood 400 g

4 rosii uscate la soare in ulei
2 linguri ulei de masline
1 jumătate ceapa alba
2 catei usturoi
500 ml supă de legume sau de pui
3-4 crengute cimbrisor proaspat
sare
piper
parmezan
busuioc proaspat



Intr-o tigaie incingem uleiul de masline. Adaugam usturoiul tocat impreuna cu ceapa tocata marunt si frunzulitele de cimbrisor. Sotam cateva secunde, avand grija sa nu se arda usturoiul.



Adaugam si rosiile tocate bucati mici. Mai lasam cateva secunde pana ce rosiile isi lasa toata aroma



Adaugam orzo si amestecam bine pentru ca toate bobitele sa se imbine cu aroma din tigaie.



lasam maxim 2-3 minute



urmeaza conserva de rosii parfumate, apoi 2 polonice de supă de legume sau de pui. Puteti inlocui supă si cu apă simplă. Amestecam incontinuu, avand grija ca orzo sa nu se lipeasca de tigaie. Vom observa ca apă va fi absorbita foarte repede de orzo, asa ca adaugam din nou doua polonice de supă sau apă. Repetam operatiunea pana ce tot lichidul este absorbit. Aici puteti jongla cu cantitatea de lichid. Dacă doriti un orzotto mai uscat, nu mai adaugati lichid, dar aveti grija ca orzo sa

fie complet gatit, iar bobitele moi si delicate. Potriviti de sare si piper, dupa gust.



Puneti imediat in farfurii, radeti parmezan



si garnisiti cu busuioc proaspat



O incantare de vara servita iarna! ☐

Plăcintă cu ciuperci și spanac

written by Andreea



Acum ceva timp va spuneam ca odata cu venirea frigului am deschis oficial sezonul placintelor. Am inceput cu Placinta cu prune si nuci, dar acum e cazul sa mancam si ceva sarat :). Placinta asta este una savuroasa pentru ca are in continut ciuperci si spanac, si pentru ca, probabil dupa cum ati observat, are un aluat de casa care se desface in zeci de foite delicioase!

Nu va speriatii, aluatul se face foarte usor, nu trebuie sa

truditi o zi intreaga la el ca sa va iasa asa. Aluatul este oarecum asemanator cu cel de la Învîrtită cu dovleac, inasa cu puțin mai mult unt și diferit prin modul de impachetare. Sa nu va para rau, caci va iesi un aluat tare gustos si frumos! Dar mai intai sa vorbim . In perioadele reci, ciupercile sunt un aliment indicat pentru consum, mai ales ca sunt satioase, bogate in proteine vegetale, zinc, fier si fibre, vitamine si minerale. Inlocuiesc cu succes o portie de carne si sunt adesea preferate de vegetarieni, intrucat ele contin o cantitate insemnata de seleniu. Cand nu aveti ciuperci proaspete la indemana, puteti folosi cu succes ciuperci la borcan. Eu am ales sa folosesc Ciuperci taiate de la Sun Food.



Ingrediente:

pentru aluat, tava de placinta cu diametrul de 26 cm:

700 g faina

100 g unt 82% la temperatura camerei

150 g smantana 35%

2 linguri otet

2 linguri de apa

2 galbenusuri si 1 ou intreg

1 praf sare

pentru uns:

150 g unt la temperatura camerei

3 linguri de faina

pentru umplutura:

3 borcane ciuperci taiate 280 g Sun Food

1 lingura unt

1 lingura ulei

150 g spanac proaspat tanar

75 g parmezan

50 g seminte de pin

1 praf sare

piper

nucsoara

pentru ornat:

1 galbenus de ou

seminte de pin



Intr-un bol incapator cerneti faina si faceti o gropita in mijlocul ei. Adaugati toate celelalte ingrediente pentru aluat. Cu ajutorul unei linguri de lemn amestecati treptat pana ce aluatul incepe sa se tina de lingura. Presarati faina pe masa de lucru si rasturnati aluatul. Framantati pana obtineti un aluat neted si moale. Daca e cazul, mai adaugati faina astfel incat sa nu fie lipicios.



Strangeti aluatul intr-o mingiuta si trantiti-l de masa de lucru de 100 de ori. Veti observa cum isi va schimba consistenta si va deveni si mai neted. Impartiti aluatul in doua parti egale.



Intr-un castron amestecati restul de unt cu faina si lasati deoparte. Luati prima bucata de aluat si intindeti-o pe masa de lucru. Intindeti aluatul cat puteti de subtire, veti observa ca este destul de elastic si ascultator.



Luati jumatate din cantitatea de unt amestecat cu faina si intindeti un strat uniform pe toata suprafata aluatului. Eu am intins cu mainile, alta solutie nu am gasit. Desi pare un procedeu migalos, nu este chiar asa, va trebuie insa unt moale ca sa il puteti intinde bine.



Dupa ce ati intins untul bine, apucati de o margine a aluatului si incepeti sa rulati strans aluatul intr-un sul.



Veti obtine un sul subtire si destul de lung. Apucati sulul de aluat de la un capat si rotiti in interior, astfel incat sa formati un melc.



Repetati aceleasi operatiuni si cu cealalta bucata de aluat.

Veti obtine doi melci giganti :). Inveliti fiecare melc in folie alimentara si dati-i la frigider pentru cel putin o ora sau peste noapte.



Intre timp pregatiti umplutura:

Intr-o sita scurgeti bine ciupercile din borcan astfel incat sa nu mai aiba deloc apa. Asezati pe foc o tigaie si adaugati untul si uleiul, incingeti usor. Sotati ciupercil pentru 4-5 minute la foc mic pana capata un miros placut.



Adaugati spanacul proaspat



sotati si spanacul cateva minute pana ce acesta scade in volum si se inmoaie usor.



Stingeti focul si dati tigaia la o parte. Radeti parmezanul, adaugati semintele de pin, condimentati cu sare, piper si nucsoara.



Scoateti un melc de aluat dela frigider. Daca vi se pare ca aluatul este prea tare, mai lasati-l la temperatura camerei pentru 10 minute.

Apasati usor cu podul palmei si aplatizati melcul.



Apoi cu sucitorul intindeti o foaie de aluat potrivita pentru

tava de placinta. Inlaturati excesul de aluat.



Turnati umplutura si nivelati bine cu ajutorul unei linguri



Din celalalt melc de aluat intindeti o foaie pe care o asezati deasupra placintei. Ungeti placinta cu galbenus de ou si presarati seminte de pin.



Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius si dati placinta la cuptor pentru 35-40 de minute, pana ce se rumeneste frumos.



Observati ce de straturi a facut placinta!



Taiati feliile generoase



Serviti calda sau rece



Ca gustare sau alaturi de o salata verde



Enjoy! ☐

Hummus cu roșii uscate

written by Andreea



Hummus-ul este una dintre gustarile mele preferate! Imi place atat de mult, incat l-as putea servi oricand, la micul dejun, la pranz sau chiar la cina. Merge perfect si la o masa cu prietenii sau ca gustare la servicii, in parc sau acasa. Este o sursa excelenta de fibre, vitamine, acid folic, proteine si minerale datorita nautului din continutul sau. Nautul imbunatateste digestia si scade nivelul colesterolului rau din sange, in plus, este hranitor si satios. Desi are un gust neutru, il putem imbogati cu diferite ingrediente, dandu-i arome minunate si savuroase.

Sunt sigura ca deja stiti faptul ca Sun Food si-a marit colectia de conserve odata cu venirea conservei de naut 400 g. Ceea ce imi place si mai mult la conserva Sun Food este faptul ca ea nu contine decat apa, naut si sare, spre deosebire de alte conserve care aveau in compozitie si acid citric, fapt ce dadea nautului un gust foarte acru si ciudat.



Pentru astazi eu am ales sa fac hummus cu rosii uscate, pentru ca ador rosiile preparate in acest fel si pentru ca formeaza o echipa minunata impreuna cu nautul! :). Va sfatuiesc sa folositi rosii uscate la borcan, care au si ulei de masline si condimente. Sunt mult mai aromate, cu o textura minunata si se comporta foarte bine atunci cand le maruntim in robot. Eu am desfacut un borcanel de rosii uscate preparate de mine asta

vara, conservate in ulei de masline impreuna cu usturoi si ardei iute uscat.

Oricum ar fi, gustul il puteti asezona voi dupa cum va place, la final, va asigur ca va iesi un hummus fenomenal! ☐

Ingrediente:

1 conserva naut boabe Sun Food 400 g

2 linguri pasta tahina

7-8 rosii uscate si condimentate (cu oregano si busuioc)

60 ml ulei de masline sau uleiul de la rosiile uscate

1 catel de usturoi

1 ardei iute mic uscat

70 ml apa

sare

piper



Intr-un robot de bucatarie, punem toate ingredientele mentionate.

Pornim robotul pentru 2 minute pana obtinem o pasta fina.



In functie de calitatea rosiilor, e posibil sa obtineti o pasta mai groasa, caz in care puteti sa mai adaugati putina apa.

De asemenea, mai puteti pulsa robotul cateva secunde in plus, pentru a obtine o pasta foarte fina. Eu mi-am dorit un hummus usor granulat.



Puneti hummus-ul intr-un castronel, faceti cateva adancituri in el cu ajutorul unei linguri



picurati cateva picaturi de ulei de masline



serviti cu lipii calde facute in casa



Bun rau! ☐



Enjoy!

Burgeri de somon cu salsa picanta de porumb

written by Andreea



Burgerii nu sunt specialitatea mea si nici nu ma pot lauda ca i-am pregatit de prea multe ori. Insa de cand i-am pregatit pe acestia, mi-am schimbat parerea despre ei :). Astazi va propun niste burgeri de somon care se potrivesc perfect cu o salsa picanta de porumb. Despre aceasta salsa, va spun ca o puteti pregati in fel si chip, poate fi mai picanta, sau mai aromata, depinde cum va place voua. Eu am preferat sa fie mai picanta, ca sa echilibreze putin gustul burgerilor de somon.

Eu am folosit porumb dulce din conserva Sun Food, cu bobite proaspete si crocante. Mi-au placut mult in aceasta varianta si am sa le mai folosesc si la alte tipuri de salsa!



Ingrediente pentru burgerii de somon:

500 g file de somon proaspat
10-12 biscuitei sarati (sau 2 linguri pesmet)
1 lingurita mustar dulce
1 lingurita mustar cu boabe
2 fire ceapa verde
1/2 legatura marar
sucul de la 1 lamaie verde (lime)
sare
piper



Ingrediente pentru salsa de porumb:

1 cutie porumb dulce boabe in vid, Sun Food 340 g
1 ardei iute rosu
1/2 ceapa rosie
2 fire ceapa verde
1/2 legatura patrunjel
1 lingura ulei de masline
sare
piper



Incepem mai intai cu salsa de porumb, pentru ca ea se poate face dinainte, dupa care se poate lasa la frigider pana sunt gata burgerii.

Desfaceti conserva de porumb, scurgeti-o de apa, puneti porumbul intr-o sita deasa si treceti sita pe sub jetul cu apa rece. Clatiti usor, scurgeti bine porumbul si puneti-l intr-un bol.



Tocati marunt ardeiul iute rosu, ceapa rosie, ceapa verde si patrunjelul, adaugati-le peste porumb. Potriviti de sare si piper, dupa care adaugati uleiul. Amestecati bine si lasati deoparte.



Pentru burgeri, folositi somon cat mai proaspat. Stergeti bine somonul cu un servet de bucatarie, asigurati-va ca nu are oase. Puneti somonul intr-un robot de bucatarie si porniti robotul cam 30 de secunde, maxim 1 minut. Eu l-am lasat cam 30 de secunde, deoarece am vrut sa am si cateva bucatele mai mici de somon intregi. Puneti somonul intr-un bol. Puneti biscuiteii sarati intr-o punga si zdrobiti-i bine cu ajutorul unui sucitor pana obtineti un pesmet fin.

Tocati marunt ceapa verde si mararul, adaugati-le peste somon impreuna cu pesmetul de sarati. Adaugati si cele 2 tipuri de mustar, sucul de lamaie, sarea si piperul. Amestecati si omogenizati bine. Trebuie sa obtineti o compozitie compacta care se tine bine atunci cand formati burgeri.



Impartiti compozitia in 3 sau 4 parti egale. (3 parti pentru burgeri extra large, 4 parti pentru burgeri normal size □)

Puneti un gratar de bucatarie la incins, ungeti-l usor cu ulei.



Prajiti burgerii cate 4-5 minute pe fiecare parte, pana ce devin rumeni si cu urme de gratar pe ei.



Additional, mai pregatiti un sos de iaurt cu menta, chifle pentru burgeri, felii de lime si salata verde proaspata.

Pentru sosul de iaurt cu menta:

200 g iaurt grecesc 7% grasime

cateva fire de menta tocate

1 praf sare



Si, dupa ce aveti toate acestea la indemana, poftiti pe cei dragi sa-si construiasca singuri propriul burger, dupa pofta, dupa plac. □



Eu am facut asa: o jumatate de chifla, sos de iaurt, burgerul de somon, salsa de porumb, o foaie de salata, inca putin sos de iaurt si apoi cealalta jumatate de chifla. Uf, greu! ☐



Acuma, stand si gandind la rece, as fi facut burgerii mai mici, adica dupa cum va spuneam, as fi impartit compositia in 4 parti ca sa pot sa pun mai multa salsa de porumb, dar nu-i bai, ca salsa se poate servi si ca atare ☐



Enjoy! ☐

Paste cu dovlecei, mazare si menta (fara gluten)

written by Andreea



A doua reteta din categoria preparatelor fara gluten, dupa Pancakes cu lamaie si afine, sunt aceste paste, bineinteles, fara gluten!. De cand am primit produsele de la Ruxandra, autoarea blogului Gourmandelle si Dr. Schar, am fost tare curioasa sa vad cum sunt la gust si cum se comporta la gatit. Au o textura tare interesanta! Seamana oarecum la textura cu pastele din faina integrala.

M-am gandit sa dau acestor paste o tenta proaspata, delicata si placuta. Iata-le!

Ingrediente:

1 dovlecel mediu

100 g mazare congelata

150 g Spaghete fara gluten Dr. Schar

2 linguri ulei de masline

2 catei de usturoi

50 g parmezan

frunze proaspete de menta

sare

piper

Puneti pe foc o oala mare cu apa si sare. Aduceti apa la punctul de fierbere, puneti in ea spaghettiile fara gluten si fierbeti-le pana devin moi, in jur de 14 minute.



Intr-o tigaie turnati uleiul de masline, adaugati usturoiul tocat marunt si caliti pret de cateva secunde. Adaugati dovlecelul taiat feliute subtiri, mai caliti pana ce dovlecelul se inmoaie usor si se rumeneste. Adaugati mazarea congelata.



Mai caliti totul pret de cateva secunde pana ce mazarea este patrinsa si gatita bine. Potriviti de sare si piper. Adaugati parmezanul ras si cateva linguri din apa in care au fiert pasteile, pentru a forma un sos delicios.



Adaugati frunzele de menta si pasteile fierte, amestecati totul usor. La sfarsit mai adaugati in fir subtire ulei de masline



Serviti fierbinte



Garnisiti farfuria cu aschii de parmezan si menta proaspata



Eventual mai picurati un pic de ulei de masline



Buuune! ☐

Tartă cu sos de roșii și vinete

written by Andreea



Este una dintre cele mai bune si mai gustoase tarte sarate pe care le-am facut pana acum! Si pentru ca deja este septembrie, iar vremea s-a racit, este cazul sa aprind din nou cuptorul si sa ma pun pe copt! Daaaa si cate tarte o sa mai coc! ☐

Despre tarta asta ce sa va spun? Este tare buna si aromata, are un blat crocant, gustos si savuros, cu un strat gros din sos de rosii, iar pe deasupra vinete coapte , totul presarat cu parmezan.

Sosul de rosii l-am pregatit cu rosii intregi decojite din conserva Sun Food.



Rosii intregi, proaspete in suc de rosii care au o culoare superba si naturala!



Ingrediente:

Pentru aluatul de tarta:

150 g faina

100 g unt RECE

2 linguri mascarpone

1 praf sare

1 lingurita praf de copt

3 linguri apa RECE

Pentru umplutura:

1 conserva Rosii intregi decojite Sun Food

2 linguri ulei masline

1 lingurita oregano uscat
1 lingurita busuioc uscat
1 catel de usturoi
piper
sare
si
3-4 rosii cherry
1 vanata medie
sare
2 linguri ulei masline

Pentru aluatul de tarta amestecati faina cu sarea si praful de copt si puneti amestecul direct pe blatul de lucru. In mijlocul fainii puneti untul RECE taiat cubulete.



Cu ajutorul unei furculite pasati untul si amestecati-l cu faina pana ce obtineti niste firmituri de aluat



In mijloc puneti crema mascarpone si apa RECE. Framantati rapid pana ce obtineti un aluat compact. In functie de calitatea fainii, s-ar putea sa mai fie nevoie de putina apa sau faina.

Inveliti aluatul in folie alimentara si lasati-l la frigider pentru 1 ora.



Intre timp, taiati vinetele in feliute potrivite, frecati-le cu sare si puneti-le intre servete absorbante de bucatarie. Lasati-le pentru 20 de minute. Aceasta operatiune ne va ajuta sa scoatem apa din vinete si sa obtinem felii de vinete coapte perfect.



Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius, asezati o hartie de copt in tava aragazului si aranjati feliile de vinete. Stropiti vinetele usor cu ulei de masline. Dati tava la cuptor pentru 35-40 de minute pana ce vinetele capata o culoare usor

aramie.



Scoateti aluatul de la frigider, lasati-l cateva minute la temperatura camerei, presarati blatul de lucru cu faina, intindeti aluatul cu ajutorul sucitorului. Pentru a obtine un blat de tarta in straturi, impaturiti aluatul de doua ori si intindeti-l din nou. Puneti aluatul intr-o forma de tarta, intepati aluatul cu furculita din loc in loc. Pe deasupra puneti o hartie de copt peste care asezati boabe de fasole sau bilute ceramice. Aceasta operatiune ne va ajuta sa obtinem un blat de tarta crescut uniform si compact. Dati tava la cuptorul incins la 180 grade Celsius pentru 20 de minute. Scoateti blatul copt pe humatate, indepartati hartia de copt si boabele de fasole, lasati deoparte.



Pregatiti sosul de rosii:

Pasati rosiile intregi decojite, puneti-le intr-o tiganita; Presarati uleiul de masline, sarea, oregano, busuiocul si piper dupa gust. Puneti tiganita pe focul mediu si lasati sosul sa fiarba pana ce scade la jumatate si devine mai gros. La sfarsit adaugati catelul de usturoi zdrobit.



In blatul pe jumatate copt turnati sosul de rosii. Nivelati cu ajutorul unei linguri.



Asezati alternativ jumatati de rosii cherry si feliile de vinete coapte.



Mai dati tarta la copt pentru inca 20 de minute la temperatura de 180 grade Celsius.



Pe deasupra presarati puper proaspat macinat, parmezan si oregano proaspat



Serviti tarta calda alaturi de un pahar de vin alb.



Se poate servi si a doua zi rece, ca gustare, sau alaturi de o salata verde.



S-aveti pofta!