

Belsug din natura și niste idei de bunatati

written by Andreea



Totul a inceput atunci cand am primit acasa un minunat cosulet cu 4 pungute minunate. De-a lungul timpului am mai cumparat produse Solaris si mi-au placut tare mult. De data aceasta, avand atatea ingrediente stranse la un loc (Sare Roz de Himalaya, Fructe uscate goji, Chimen), m-am "incuiat" in bucatarie si am dat frau imaginatiei mele culinare.

Sarea roz de Himalaya este un tip de sare folosit tot mai des in bucatariile noastre. Are un gust aparte si special care da mancariei o savoare placuta. Am folosit aceasta sare in multe preparate, insa cel mai mult mi-au placut acestea

Legume la cuptor cu sare Himalaya



Adica intr-o tava am pus de-a valma niste legume care-mi prisoseau prin frigider. Bineinteles ca variantele sunt infinite, asa ca puteti incerca orice combinatie de legume. Eu am pus: 5 ciuperci champignon mari, 1 vanata, 100 g dovleac taiat cuburi, 1 ceapa rosie, cateva tije de telina verde (apio), 1/2 lamaie taiata felii, 1 rosie taiata felii, 100 g fasole verde. Dupa care am condimentat cu: sare roz de Himalaya, piper proaspat macinat, cimbrisor proaspat, oregano proaspat, 3 linguri ulei de masline, 50 ml vin alb, 50 ml apa.

Incingeti cuptorul la 200 grade C, si dati tava la cuptor pentru 30 de minute, sau pana se rumenesc. Serviti ca garnitura alaturi de friptura, sau alaturi de un bol de orez.



Despre fructele goji s-au spus foarte multe. Ele au devenit foarte populare si la noi in tara in ultimii ani. Insa in Asia, fructele goji sunt folosite in medicina de mai bine de 2000 de ani. In China, mai toate supele au proprietati tonice si revigorante si sunt aromate si vitaminizate cu anason stelat, fructe goji, scortisor si alte tipuri de plante.

Eu de data aceasta am optat pentru o

Supa de coltunasi

Metoda de preparare pentru coltunasi o aveti in postarea Coltunasi chinezesti. Dupa cum spuneam si atunci, coltunasii se pot manca si ca atare serviti alaturi de sos de soia, insa se pot fierbe si in supe.



Avem nevoie de:

15 coltunasi proaspeti

750 ml supa de pui

3 felii ghimbir

3 catei usturoi

10 boabe goji

2 bucati steluta anason

3 bucati curmale chinezesti rosii

2 lingurite sos de soia

1/2 lingurita sare

1/3 lingurita piper alb

1 lingurita ulei de susan

intr-o oala se toarna supa, la care se adauga cateii de usturoi zdrobiti, feliile de ghimbir si toate condimentele si ingredientele, mai putin coltunasii si uleiul de susan. Cand supa a dat in clocot, se adauga coltunasii si se lasa sa se fiarba la foc mic in jur de 10-15 minute. La sfarsit se adauga uleiul de susan.



se toarna intr-un bol mare de servit



se presara pe deasupra ceapa verde tocata si coriandru tocat



optional se serveste si cu ardei iute



un deliciu!



de asemenea fructele goji se pot folosi si la diferite
dulciuri sau preparate dulci. Din punctul meu de vedere,
atunci cand vorbim de fructele goji, cele mai bune sunt
Batoane cu musli si fructe goji



ne trebuiesc:
100 g unt
50 g miere
75 g zahar brun
300 g musli
100 g migdale
2 linguri fructe goji
3 linguri coacaze uscate
5 linguri merisoare uscate

10 caise uscate si tocate
2 lingurite extrac vanilie
1 lingurita coaja de portocala



Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Intr-o craticioara topiti untul impreuna cu mierea si zaharul, lasati sa se incorporeze toate. Adaugati extractul de vanilie si coaja de portocala. Turnati compozitia peste musli, migdale si celelalte fructe uscate. Amestecati bine de tot. Turnati compozitia intr-o tava acoperita cu hartie de copt.



Dati tava la cuptor pentru 25 de minute, sau pana ce partea de sus prinde o culoare aramie placuta. Scoateti tava din cuptor si lasati sa se raceasca. Taiati batoane din compozitie.



serviti-le dimineata alaturi de un pahar de lapte sau la cafea



se pastreaza in cutii metalice pentru o perioada indelungata



Nu sunt fanul numarul unu al chimenului. Insa de cand m-am apucat sa combin chimenul cu diferite tipuri de aluat, a inceput sa imi placa mult. Asa ca am pregatit

Turtite cu chimen si iaurt



350 g faina alba de grau
2 lingurite praf de copt
1 lingurita sare roz de Himalaya
2 lingurite chimen
300 g iaurt grecesc (5% sau mai gras)



intr-un castron amestecati faina, sarea, praful de copt si
chimenul



adaugati si iaurtul grecesc. Amestecati bine pana obtineti un
aluat fin si elastic



lasati aluatul sa se odihneasca pentru 20 de minute.
Impartiti aluatul in bilute de marimea unui ou mare



presarati masa de lucru cu faina, intindeti fiecare biluta de
aluat cu ajutorul sucitorului, pana obtineti lipii de marimea
unei clatite



puneti o tigaie pe foc si o incineti, puneti in ea turtita de
aluat si lasati aluatul sa se coaca



cand observati "basici" de aer la suprafata aluatului, puteti
intoarce lipia



lasati sa se rumeneasca si pe cealalta parte



serviti calde!



alaturi de un pahar de lapte batut, sau cu iaurt grecesc



sunt delicioase!



Enjoy! ☐

Ei bun, si dupa atatea chestii numai bune de mancat, va invit
sa-mi spuneti care dintre ele v-a placut cel mai mult. ☐

Electrolux ma invită la Cina Regala

written by Andreea



Particip cu mare drag si emotii la invtatie Electrolux sub umbrela Passion4Cooking si anume o Cina Regala la Palatul Elisabeta impreuna cu Principesa Margareta si 5 food bloggeri. Pentru a putea participa la acest eveniment special si unic, a fost organizata o competitie in care noi, food bloggerii am avut ocazia de a alege una dintre retetele Principesa Margareta indicate pe site-ul Electrolux, retete care se regasesc si in Cartea Regală de Bucate, care a iesit de sub tipar in anul 2010. Fiecare food blogger a putut sa-si aleaga numai o singura reteta din cele indicate, si sa o pregateasca intr-o maniera unica, personala si creativa.

Iata si varianta mea de:

Sos de mango si rodii cu somon la cuptor



pentru sos (salsa):

1 fruct mango, curatat si taiat in cubulete de 1 cm

1 fir ceapa verde tocat marunt (numai partea verde)

1 lingura coacaze rosii uscate

1 lingura coacaze rosii proaspete

1 lingura vin de rodii

2 linguri coriandru proaspat

1 lamaie verde (lime)

1jumatate ceapa rosie

2 ardei iuti

1 catel usturoi

sare, piper

pentru somon:

4 fileuri somon (a 200 g fiecare)

1 lamaie verde (lime)

2 lingurite ulei
2 lingurite boabe coriandru macinat
2 catei usturoi pisati
pentru ornat
1 lime
foi salata verde

Pentru inceput am taiat fructul mango in cubulete de 1 cm, am tocat fin ceapa verde si coriandrul. Dupa cum spunea si reteta, daca nu gasiti seminte de rodie, adaugati 2 lingurite de ceapa rosie. Ceapa rosie va da un gust special si o culoare tare placuta acestui sos de mango. Pentru a da acel gust minunat, inconfundabil de rodie, eu am adaugat vin de rodii. Am tocat marunt ceapa rosie si ardeii iuti uscati.



Intr-un castron am amestecat cubuletele de mango, ceapa verde, ceapa rosie, si bobitele de coacaze uscate.



am stors sucul de lamaie verde, l-am turnat separat intr-un bol, in care am amestecat vinul de rodii, coriandrul proaspat tocat, ardeii iuti pisati, usturoiul pisat, sarea si piperul



amestecul obtinut l-am turnat peste compozitia de mango



Am potrivit gustul din nou de sare si piper



Sosul obtinut l-am pastrat peste noapte in acest bol de sticla. A doua zi, am scos din compozitie coacazele uscate si pentru un aspect mai frumos si un gust proaspat, le-am inlocuit cu bobite de coacaze proaspete. O savoare aparte!



Pentru somon, am incalzit cuptorul la 260 grade Celsius. Intre

timp am scos sosul de mango din frigider si l-am lasat sa
ajunga la temperatura camerei.



intr-un bol am amestecat boabele de coriandru macinat, uleiul,
sucul de lamaie, cateii de usturoi pisati, sarea si piperul



cu acest amestec am uns cu ajutorul unei pensule fiecare din
bucatile de file de somon



pe o tava am pus hartie de copt si am asezat fileurile cu
pielea in jos, le-am dat la cuptor pentru 13 minute. Daca
doriti ca somonul sa fie mai putin patruns, atunci lasati
fileurile la cuptor pentru 11 minute.



Am asezat fileurile de somon pe un pat de salata in farfuria
de servit, peste care am pus sosul de mango



boabele de coriandru macinat au dat o savoare speciala
somonului la cuptor



iar coacazele usor acrisoare si mango parfumat au dat
prospetie preparatului in sine



un gust minunat



un rafinament aparte



Biscuți sarati cu parmezan si rozmarin

written by Andreea



Odata ce ai apucat sa simti gustul unui astfel de biscuite bun, crocant si aromat facut in casa, nu ai sa mai vrei niciodata nici macar un pui de cracker sau sareaa cumparat din magazin. Varianta asta de biscuitei pe care vi-o propun astazi, este una relativ usor de facut, trebuie doar ceva rabdare, insa nimic nu mai conteaza cand o sa vedeti rezultatul final. Pe langa faptul ca sunt foarte aromati, sunt fragezi, crocanti si buni de mancat oricand. Eu una i-am mancat dimineata, pentru ca in general, dimineata mananc ceva sarat, nu dulce. La fel de bine, acesti biscuitei merg de minune si alaturi de sosuri dipping, crema de branza, la diferite aperitive sau gustari. Asta daca dupa ce ii faceti, o sa mai si puteti pastra macar unul pentru a doua zi! :)) Din aceste ingrediente mie mi-au iesit fix 2 tavi mari de aragaz. Va sfatuiesc sa incepeti din prima cu ingredientele astea caci sigur o sa va placa biscuiteii! ☐

Ne trebuiesc urmatoarele:

375 g faina grau

100 g unt rece
85 g parmezan ras
70 ml apa rece
1 lingurita ace rozmarin
1 lingurita sare
piper proaspat macinat

Dupa cum va veti da seama mai jos, este de fapt un aluat de pate brisée, dar care la sfarsit se intinde intr-un strat foarte foarte subtire.

Ma intai de toate taiem untul bucatele, dupa care il dam la congelator pentru 15 minute. Intre timp, cernem faina direct in vasul pentru blender, peste care punem acele de rozmarin, piperul proaspat macinat



si dupa care parmezanul



eu de data asta am folosit ace uscate de rozmarin, cu rozmarin proaspat nu am incercat, dar cred ca ar trebui sa iasa acesti biscuitei si mai parfumati



scoatem untul de la congelator si il adaugam si pe el.



amestecam totul la blender pana obtinem o compozitie precum firmiturile de paine



(daca nu aveti blender, atunci amestecati toate ingredientele repede de tot cu mana, sau cu ajutorul unei furculite) pana obtineti acele "firmituri de paine". Incepem si turnam apa FOARTE RECE, (eu am pus in apa 2 cuburi de gheata), si amestecam in continuare la blender sau cu furculita, pana ce

aluatul incepe sa se adune usor



imediat il punem il invelim in folie alimentara si il dam la frigider pentru 1 ora sau daca ne grabim, la congelator pentru 30 de minute.

Incingem cuptorul la 180 grade C. Tapetam tava aragazului cu hartie de copt. Scoatem aluatul de la rece.

In mod normal cand vezi "un aluat" de genul asta iti vine sa fugi afara din bucatarie si sa sperii ca va veni Zana cea Buna sa transforme firmiturile alea in ceva cu care sa poti lucra :))



dar cu un pic de rabdare, ajutata de caldura mainilor tale, vei reusi fara prea mult efort sa strangi usor, usor aluatul



ba chiar sa-i dai oarecum si o forma □



pentru ca in final sa il intinzi intr-o foaie de aluat adevarat, o foaie subtiire, subtiire, cat de subtire poti tu.

Cu cat mai subtire este foaie, cu atat mai fragezi si mai crocanti vor fi biscuiteii



din aceasta foaie eu am taiat forme de biscuitei cu ajutorul acestei forme



daca nu aveti forma din aceasta si vreti neaparat sa aveti chiar biscuitei asa, atunci puteti sa ii taiati cu rozeta sau cu un cutit si o rigla, daca nu tineti traiectoria dreapta, asa ca mine. Eu una, va marturisesc ca nu sunt in stare sa trasez o linie dreapta nici cu rigla! □



intepam biscuiteii cu furculita din loc in loc



si ii transferam pe tava de copt



biscuiteii din runda a doua i-am facut mult mai subtiri ca pe cei din prima runda, asa ca pe acestia i-am pus in tava



si i-am intepat aici cu furculita



pe deasupra biscuiteilor am presarat cateva ace de rozmarin maruntit si sare de mare



Am dat biscuiteii la cuptor. Cei din prima tura s-au copt in aproximativ 10 minute



cei din a doua tura, fiind mai subtiri, s-au copt in 8 minute.



indicat este totusi sa stati pe langa ei atat timp cat se coc pentru ca se ard foarte repede!

i-am transferat pe un gratar de bucatarie,



n-am avut rabdare si am rupt dintr-unul



si apoi le-am facut felul! ☐



mi-au placut tare mult!



s-au “topit” într-o secunda, așa că a trebuit să mai fac o tura a doua zi :))



eu zic că o să vă placă la fel de mult



Ne vedem data viitoare la un deliciu chinezesc, că doar pe blog de mâncare chinezească suntem, nu? :):)
Enjoy!

Saratele cu branza Cheddar și cascaval Gruyere

written by Andreea



Zapacita cum sunt, am uitat cu desavarsire ca mai am de postat o reteta care nu trebuia sa lipseasca de pe blog zilele astea :). Va spun din start ca nu sunt prietena cu aluaturile facute din drojdie, cred ca am eu o chestie zicem ca nu ma plac pe mine aluaturile astea, ca nu prea imi cresc asa cum ar trebui. Pai bineinteles ca nu cresc cum trebuie, pentru ca eu nu am niciodata rabdare sa las aluatul sa isi faca treaba singur, pentru ca sunt neindemanatica atunci cand este sa manuiesc aluatul, dar alta treaba! □ Dar de dragul saratelelor, nu m-am dat in laturi de la a face aluatul asta cu drojdie, mai ales ca nu a trebuit sa il las sa creasca. M-am jucat doar un pic cu drojdia, si cam atat! □ Am avut eu o mica dambla sa pun branza Cheddar pe deasupra saratelelor, ca sa arate mai delicioase! □ Desi am promis demult dragei mele Violeta ca particip cu aceste saratele la Provocarea lunii februarie organizata de catre ea, m-am trezit astazi ca de fapt este ultima zi din luna si ca nu mai am timp sa postez reteta! Asta dupa ce acum ceva timp m-am conformat cerintei ei si am postat Cupcakes cu inimioare. Asa ca repede, repejor vin si va zic:

ne trebuie urmatoarele:

500 g faina de grau
25 g drojdie
200 g unt
4 linguri smantana
1 ou
1 lingurita zahar
50 ml lapte
1/3 lingurita sare
pentru topping
1 ou
1 lingura lapte
2 lingurite paprika dulce
200 g branza Cheddar
150 g cascaval Gruyere
mac
susan

intr-un castron incapator am amestecat faina cu sarea. Drojdia



am amestecat-o cu zaharul si laptele si am lasat-o in seama ei
pentru vreo 15 minute



dupa 15 minute, arata asa! ☐ buuun, deci drojdia nu ma iubeste
pe mine!



in castronul cu faina am pus drojdia crescuta, untul moale la
temperatura camerei, smantana, sarea si oul



am framantat pana am obtinut un aluat potrivit de tare pe care
l-am invelit intr-o folie alimentara si l-am dat la frigider
pana a doua zi. Voi puteti sa-l lasati doar cateva ore, eu in
ziua aceea nu am mai avut timp de el.



a doua zi am scos aluatul de la frigider si l-am impartit in 2
bucati din care am intins 2 foi de aluat



intr-un castronel am amestecat celalalt ou cu laptele



apoi am adaugat cele 2 lingurite de paprika dulce



cu acest amestec am uns foile de aluat. Paprika dulce am
folosit-o tot pentru culoare. Daca va tin emotiile, atunci
folositi paprika iute. Cred ca ar fi si mai bune! ☐



peste care am presarat cascavalul gruyere



si branza cheddar



pe o foaie am presarat mac, iar pe cealalta am presarat mac si
susan. Nu-mi pomeniti de chimen, ca nu-mi place! ☐



am taiat bastonase potrivite din acest aluat, le-am asezat in
tava



si le-am dat la cuptorul incins la 200 grade C pentru 20 de
minute



voilla! ☐



mi-au iesit fix 2 tavi! ☐



iar tacere! ☐



nu cred ca are rost sa va spun cum sa le consumati



sau cu ce bautura sa le acompaniati ☐



stiu doar ca le veti papa pe nerasuflete! ☐



eventual alaturi de prieteni!



eu una va spun sincer ca la noi nu au rezistat pana a doua zi



Enjoy! ☐

Biscotti sarati cu seminte

written by Andreea



De vina pentru acesti biscuitei este aceasta punga minune:



Intr-o zi, pe cand ma aflam intr-un magazin Bio, am dat peste acest amestec de seminte care m-a incantat foarte tare. Mai exact contine: samburi floarea-soarelui, hrisca prajita, rosii uscate, seminte de canepa prajita, morcov uscat, ceapa uscata, toate in proportii variabile. Initial vroiam sa folosesc acest amestec delicios si crocant la salata, dupa cum ma sfatuia si ambalajul pungutei, insa pe drum m-am hotarat sa fac niste biscuitei, cat se poate de sanatosi, dar care sa fie si buni la gust si crocanti si aspectuosi.



Am folosit:

300 g faina integrala (care avea si seminte de in)

1 lingurita sare

1/2 lingurita drojdie uscata

4 linguri ulei de masline

1 cescuta amestec de seminte

2 lingurite rozmarin uscat

150 ml apa

(cantitatea de apa variaza, depinde de tipul de faina integrala pe care il aveti, sau daca faceti mix de faina alba si faina integrala)

am incins cuptorul la temperatura 200 C. Am amestecat faina cu sarea si drojdia uscata



apoi amestecul de seminte



acele de rozmarin uscat (puteti pune orice alt condiment va
iese in cale si va place)



am amestecat din nou faina, am facut o gropita in mijlocul
ei, dupa care am turnat apa amestecata cu uleiul de masline



am obtinut o biluta de aluat pe care am lasat-o sa se
odihneasca pentru 15 minute



am impartit aluatul in 2 bucati, cam de marimea unei mingi de
tenis



fiecare mingiuta de aluat am transformat-o intr-un sul lung
cam de 20 cm



am pus sulurile de aluat intr-o tava acoperita cu hartie de
copt



si le-am dat la cuptor pentru 30 de minute



am taiat fiecare sul in feliute



si am asezat feliutele din nou in tava



in acest moment interiorul este inca moale si foarte umed



reducem temperatura cuptorului la temperatura de 165 C, dam feliutele la cuptor din nou pentru circa 40-50 de minute, avand grija sa le intoarcem pe cealalta parte din 15 in 15 minute pentru a se coace bine pe ambele parti.



Biscuiteii trebuie sa se usuce bine, si sa se intareasca considerabil.



ii lasam sa se raceasca complet



dupa care ne putem apuca de rontzait ☐



ii putem rontza fara cea mai mica vina



sunt sanatosi



tare gustosi



si satiosi



ii putem servi alaturi de un iaurt



sau chiar in loc de crutoane la supe! ☐



Enjoy!

Omleta cu ciuperci si porumb la cuptor

written by Andreea



Varianta mai putin calorica, sa zicem asa :), a simplei omlete de dimineata. Avantajul e ca e mult mai usoara, nu are ulei si poate fi consumata si a doua zi. In plus, putem pune in ea cam ce gasim prin frigider si prin camara. Eu am gasit urmatoarele:

6 oua
200 g ciuperci
150 g porumb dulce
150 g telemea
150 g cascaval (afumat am pus eu)
75 ml smantana dulce
2 lingurite unt
1 lingura pesmet
sare, piper
marar
Am taiat ciupercile felii mai mari



le-am pus la calit intr-o lingurita de unt, le-am sarat si piperat si le-am lasat la calit pana a scazut tot lichidul pe care si-l lasasera



branza am dat-o pe razatoarea cu ochiuri mari



cascavalul razatoarea cu ochiuri mici ☒



am separat galbenusurile de albusuri, galbenusurile le-am
amestecat cu smantana lichida



am adaugat ciupercile calite



apoi porumbul



branza rasa



cateva linguri din cascavalul ras



si apoi mararul tocat marunt



albusurile le-am batut spuma cu un praf de sare si le-am
adaugat incet compozitiei de galbenusuri



am uns o tava de tarta cu unt si am tapetat-o cu pesmet



am turnat compozitia in ea



iar deasupra am presarat cascavalul ras



am dat la cuptorul incins pentru 25 de minute, a rezultat

asta:



eu am lasat-o la cuptor sa se rumeneasca bine, dar daca doriti o puteti lasa mai mult, va iese un pic mai palida ☐



dupa cateva minute s-a mai lasat un pic (ceea ce este si normal) dar nu foarte mult



am taiat o feliuta cat era calda caci nu mai rezistam ☐



si mi-a placut tare mult



am servit si a doua zi din ea si a fost la fel de buna si calda si rece



data viitoare am sa incerc si cu alte variante, eventual ardei, broccoli...



Enjoy!