

Paste cu ciuperci la cuptor

written by Andreea



Paste cu ciuperci la cuptor cu paste integrale, ciuperci brune, broccoli verde si branza. Un fel de mancare savuros, usor si delicios!

Frigul de afara ne indeamna sa savuram un fel de mancare cald, poate o supa fierbinte, o mancare de legume, o tocana sau ceva cald la cuptor. Iarna gatesc mai des la cuptor caci imi da o stare de bine, si cu aceasta ocazie, am inceput sa gatesc mai des si paste la cuptor.



Mancarurile cu paste la cuptor nu trebuie sa fie neaparat foarte grele sau calorice, ele pot fi chiar usoare si savuroase, pline cu proteine si legume! Mai ales daca alegem si niste paste integrale cu mai multa fibra, avem un fel de mancare perfect! Cand vine vorba de paste integrale, mereu apelez la pastele de la Baneasa, pentru ca se gatesc usor si au un gust minunat.



Pe blog mai gasiti si alte retete cu paste integrale precum paste integrale cu dovleac sau paste integrale cu legume.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 250 g paste penne rigate integrale Baneasa
- 500 g ciuperci brune
- 200 g broccoli

- 30 ml ulei de masline
- 2 catei usturoi
- 3 crengute cimbrisor proaspat
- 100 g branza Emmentaler
- 100 ml smantana lichida
- Sare si piper
- Pentru topping:
- 50 g branza Emmentaler

Pregatiti ingredientele pentru paste cu ciuperci la cuptor: curatati ciupercile brune si tocati-le feliute. Desfaceti in broccoli in buchetele mici. Tocati marunt usturoiul. Radeti branza emmentaler.



Pregatiti pastele: puneti pe foc o oala plina cu apa impreuna cu 1 lingura de sare. Aduceti apa la punctul de fierbere si adaugati pastele integrale. Amestecati cu o spatula ca pastele sa nu se lipeasca de fundul oalei si lasati sa fiabra pentru 7 minute.



Intre timp, pregatiti ciupercile: intr-o tigaie incingeti uleiul de masline, adaugati usturoiul tocat marunt si cimbrisorul proaspat. Sotati cateva secunde pana ce usturoiul devine auriu.



Adaugati ciupercile brune si sotati pana ce ciupercile devin aurii. Condimentati cu sare si piper si lasati deoparte.



Cand pastele sunt gata, scurgeti-le bine de apa si adaugati-le peste ciupercile din tigaie. In apa in care au fiert pastele adaugati buchetelele de broccoli si lasati-le 3-4 minute in apa fara sa fiarba.



Scurgeti broccoli adaugati-l peste paste, apoi adaugati Emmentaler ras, si smantana lichida.



Amestecati totul bine.



Coaceti paste cu ciuperci la cuptor: Incingeti cuptorul la 200 grade Celsius. Ungeti cu unt o tava cu dimensiunea de 20×20 cm. Turnati tot amestecul de paste si ciuperci in tava, nivelati bine. Pe deasupra presarati restul de Emmentaler ras.



Dati tava la cuptorul incins pentru 20 de minute pana ce pastele devin aurii pe deasupra.



Serviti imediat paste cu ciuperci la cuptor ! A doua zi se pot reincalzi si sunt la fel de bune!



Enjoy!



Chifle cu seminte

written by Andreea



Chifle cu seminte si faina integrala neagra, foarte pufoase si

aromate, o varianta mai sanatoasa a chiflelor clasice cu faina alba.

Nu va spun cat de mult imi place o chifla calda si pufoasa alaturi de o felie de paine! De multe ori imi pare rau ca nu am timp sa fac mai des. Zilele trecute, pe cand cautam in camara faina sa imi fac niste chifle, am dat peste o punga de faina neagra de la Baneasa si am schimbat planul imediat.



M-am pus pe treaba si am framantat rapid un aluat cu faina neagra, am format chiflele si le-am presarat cu seminte. Bineinteles ca prima chifla a fost savurata calda cu unt.

Aceste chifle cu seminte sunt cele mai bune savurate in ziua in care le-ati facut. Pentru ca ele contin doar faina neagra, au o textura mai densa si vor fi mai satioase. A doua zi merg foarte bine incalzite cateva secunde la microunde pentru aceeasi textura pufoasa ca in prima zi.

Pe blog mai gasiti si minunatele grisine integrale cu seminte si facute tot cu faina neagra. Sau mai puteti gasi biscuiti cu chives si branza albastra.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 350 g faina neagra Baneasa
- 150 ml apa calda
- 7 g drojdie uscata
- 1 lingrita zahar
- 70 ml ulei de masline
- 1 lingurita sare
- Pentru topping:
- 2 linguri faina neagra Baneasa
- 4 linguri apa

Seminte la alegere (susan, floarea soarelui, dovleac, in, mac) sau fulgi de ovaz



Pregatiti aluatul pentru chifle cu seminte: intr-un castron puneti faina neagra, faceti o adancitura in mijlocul ei, adaugati apa calda, drojdia, zaharul si uleiul de masline.



Incepeti si amestecati incet cu ajutorul unei linguri de lemn pana ce aluatul incepe sa se adune usor.



Adaugati si sarea si continuati sa amestecati pana obtineti un aluat neted.



Puneti aluatul intr-un bol uns cu ulei de masline si lasati sa dospeasca la temperatura camerei pentru 1 ora.



Formati chiflele: Dupa ce aluatul a dospit si si-a dublat volumul, asezati-l pe masa de lucru. Portionati aluatul in bucati de aproximativ 50 de grame, sau 12 bucati egale.



Din fiecare bucata formati chifle rotunde. Acoperiti tava cu chifle cu un prosop curat si dospiti intr-un loc cald pentru 30 de minute.



Coaceti chifle cu seminte: Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Asezati chiflele pe o tava acoperita cu hartie de copt. Amestecati intr-un castron mic cele 2 linguri de faina si cele 4 linguri de apa si formati o pasta usor curgatoare .



Cu ajutorul unei pensule ungeti fiecare chifla cu pasta de faina obtinuta.



Pe deasupra presarati seminte.



Dati la cuptorul incins pentru 30-35 de minute pana ce chiflele sunt aurii pe deasupra.



Sunt absolut minunate!



Serviti aceste chifle cu seminte calde cu unt.



Paste cu pere si gorgonzola

written by Andreea



Paste cu pere si gorgonzola intr-un sos cremos de branza, pere usor gatite si nuci prajite.

Atunci cand ne gandim la pere si gorgonzola le asociem cu un platou de branzeturi si nuci, mai putin ne-am gandit ca le si putem gati in aceasta combinatie.

Pentru ca in perioada sarbatorilor multa lume prefera platourile cu gustari, m-am gandit ca o portie de paste cu pere si gorgonzola ar merge de minune! Si ca sa fie totul complet, pe deasupra si niste nuci, intocmai ca la un platou.



Puteti folosi orice forma de paste doriti voi, insa eu am considerat ca spaghetti merg cel mai bine in acest caz. Am folosit spaghetti de la Baneasa care s-au potrivit foarte bine in farfuria mea. Au rezistat foarte bine la fiert, si impreuna cu branza gorgonzola si perele au format un sos cremos delicios!

Pe blog mai gasiti si alte retete cu branza albastra precum: biscuiti cu chives si branza albastra, tarta cu pere si branza albastra, tartine cu piersici si branza albastra.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

- Ingrediente:
- 150 g spaghetti Baneasa
- 2 pere
- 50 g unt
- 100 g gorgonzola
- 1 crenguta rozmarin
- 50 g nuci prajite
- Sare si piper



Puneti o oala mare cu apa la fiert impreuna cu o lingura de sare. Cand apa a dat in clocot, adaugati pastele si fierbeti timp de 7 minute.



Intre timp, curatati perele de coaja si cotor si tocati-le cubulete.

Puneti untul intr-o tigaie si lasati-l sa se topeasca pe foc mic. Adaugati acele de rozmarin, dupa care cubuletele de pere. Condimentati cu sare si piper si sotati usor pentru 3-4 minute, avand grija ca perele sa se gateasca putin dar sa ramana ferme, ci nu foarte moi.



Scoateti perele pe o farfurie, pastrati in tigaie sucul perelor ramas.



Asezati din nou tigaia pe foc, adaugati 3 sferturi din cantitatea de gorgonzola, condimentati cu sare si piper si amestecati usor pana ce gorgonzola se topeste si se transforma intr-un sos.



Luati 1 polonic din apa in care au fiert pastele si turnati-l peste sosul de gorgonzola din tigaie. Amestecati pana obtineti un sos cremos.



Adaugati pastele peste sos si amestecati totul foarte bine.



Scoateti pastele in farfurii,



pe deasupra puneti perele sotate, bucatele de gorgonzola si nucile prajite si tocate grosier.



La final mai puneti cateva ace de rozmarin.



Serviti imediat.



Paste integrale cu dovleac

written by Andreea



Paste integrale cu dovleac se pregatesc usor, cu un sos super cremos cu dovleac copt, smantana lichida si parmezan. Nu le poti rezista!

Nu e toamna sa nu pregatesc un preparat cu dovleac, fie ca este dulce, fie ca este sarat. Recunosc ca pana acum cativa ani singurul dulce pe care il pregateam cu dovleac era placinta cu dovleac. Insa, ulterior am inceput sa pregatesc si salata cu dovleac, sau cheesecake cu dovleac sau chiar rulouri cu dovleac.

Dovleacul este o legume foarte versatila si se poate pregati in fel si chip. Deci sa stiti ca nu ma opresc aici si vor mai urma si alte retete cu dovleac. ☐



Insa astazi vorbim despre pastele integrale cu dovleac. Puteam folosi niste paste obisnuite, insa am considerat ca pastele integrale se potrivesc mult mai bine cu dovleacul si sa stiti ca nu m-am inselat! Chiar s-au potrivit foarte bine!



Pastele integrale penne de la Baneasa au fost perfecte alaturi de dovleac, smantana lichida si parmezan! Mai ales ca am ales sa gatesc dovleacul in cuptor cu salvie si usturoi. I-a dat un gust absolut superb!

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

▪ Ingrediente:

- 200 g paste penne integrale Baneasa
- 700 g dovleac curatat si taiat cubulete
- 1 capatana mare usturoi
- 2 linguri ulei de masline
- 3 crengute cimbrisor
- 10 frunze salvie proaspata
- 150 ml smantana lichida 20% grasime
- 70 g parmezan
- 50 g unt
- Sare si piper



Pregatiti dovleacul pentru paste integrale cu dovleac: incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Intr-o tava acoperita cu hartie de copt puneti dovleacul taiat bucati, adaugati peste el frunzele de salvie, cimbrisorul, uleiul de masline, sare si piper proaspat macinat, amestecati totul foarte bine. Luati capatana de usturoi si taiati-o pe jumatate pe rotund, asezati jumatatile in tava, presarati peste ele sare, piper si ulei de masline. Dati tava la cuptorul incins pentru 30 de minute pana ce dovleacul este auriu.



Pregatiti pastele pentru paste integrale cu dovleac: Puneti la fiert o oala cu apa si 1 lingura de sare. Cand apa a dat in clocot, adaugati pastele penne integrale si lasati sa fiarba pentru 7 minute.



Pregatiti sosul de dovleac pentru paste integrale cu dovleac: scoateti tava de la cuptor, puneti intr-un vas bucatile de dovleac impreuna cu salvia si cimbrisorul. Stoarceti jumatatile capatanii de usturoi direct peste dovleac. Cu ajutorul unui blender vertical pasati bine dovleacul.



Adaugati o ceasca din apa in care au fiert pastele si smantana lichida. Continuati sa pasati pana obtineti un sos fin si

cremos. La final adaugati parmezan ras si amestecati bine.



Intre timp, intr-o tigaie topiti untul, adaugati frunzele de salvie si prajiti-le usor in unt pana devin rumene. Lasati deoparte.



Puneti pastele fierte intr-un bol, adaugati sosul de dovleac si amestecati bine.



Puneti pastele cu sos in farfuria de servit, radeti parmezan pe deasupra.



La final picurati putin ulei de masline si asezati frunzele de salvie prajite in unt.



Serviti imediat aceste paste integrale cu dovleac! Se potrivesc perfect cu un pahar de vin alb.



Enjoy!

Lipii cu pesto si legume

written by Andreea



Lipii cu pesto si legume sau un fel de pizza la tigaie. Moi si pufoase, pline cu umplutura pe baza de sos de rosii,

mozzarella, masline si pesto.

Le-am numit lipii deoarece se pregatesc la tigaie. Daca nu aveti timp de cuptor optati pentru varianta aceasta rapida la tigaie si o sa fiti foarte multumiti. In plus, puteti alege umpluturile dorite.

Aluatul este unul pe baza de drojdie, deci necesita ceva timp sa dospeasca, insa este de ajuns daca il framantati rapid si il lasati o ora la loc cald. Aluatul meu s-a framantat foarte bine si a iesi tare frumos, am folosit faina tip 650 de la Baneasa. Mereu folosesc aceasta faina cand fac aluaturi dospite cu drojdie pentru ca se comporta foarte bine la framantat, are un continut mai mare de gluten, iar textura aluatului iese matasoasa.



Referitor la umpluturi: dupa cum mai spus, puteti opta pentru ingrediente simple precum un sos de pizza, rosii, masline si ceva mozzarella. Insa, nu gresiti nici daca puneti mai multe ingrediente sau le schimbati complet. Puteti folosi porumb, ciuperci, prosciutto, salam, anghinare, ceva friptura de pui ramasa, sau ce mai doriti voi.

Aceste lipii sunt o gustare excelenta, se pot servi atat calde cat si reci. Pe blog mai puteti gasi si alte gustari precum: clatite cu dovlecei, chec aperitiv, saculeti cu legume si cascaval, grisine integrale cu seminte.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

Ingrediente:

- **Pentru aluat:**
- 400 g faina 650 Baneasa
- 220 ml apa calda
- 1 lingurita drojdie uscata

- 1 lingurita zahar
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita sare
- **Pentru sosul de pizza:**
- 300 ml suc de rosii
- 1 lingurita busuioc uscat
- 1 lingurita oregano uscat
- 1 lingurita pudra usturoi
- 30 ml ulei de masline
- Sare si piper
- **Pentru umplutura:**
- 100 g masline foliate
- 100 g pasta de pesto
- 10-12 rosii cherry
- 150 g mini mozzarella
- 1 mana busuioc proaspat



Pregatiti aluatul pentru lipii cu pesto si legume: Intr-un bol incapator cerneti faina, faceti o gropita in mijlocul ei si turnati acolo drojdia, zaharul, apa si uleiul. Incepeti si framantati un pic, dupa care adaugati si sarea.



Framantati timp de 10-15 minute un aluat neted care nu se mai lipeste de maini. Alternativ, puteti framanta aluatul si la robotul de bucatarie daca doriti. Folositi carligul pentru aluat si framantati aproximativ 10 minute.



Ungeti un bol cu ulei de masline si puneti aluatul in el. Acoperiti bolul si lasati sa dospeasca la loc cald pentru 1 ora.

Intre timp, puteti pregati sosul pentru pizza, daca doriti sa il faceti voi in casa, insa puteti folosi si sosul vostru preferat, sau un sos deja cumparat. Dar sa stiti ca aceasta se

prepara foarte repede si foarte usor. Il puteti pregati din timp si sa il pastrati la frigider. De asemenea puteti folosi acest sos si la pizza clasica sau la pastele voastre preferate sau alte mancaruri.



Intr-un ibric amestecati toate ingredientele pentru sos. Gatiti pe foc mic pentru 10-12 minute pana ce sosul scade un pic si devine mai gros, amestecand din cand in cand. Lasati deoparte sa se raceasca complet.

Asamblati lipii cu pesto si legume: Scoateti aluatul din bol, framantati-l 1-2 minute pentru a scoate aerul din el. Impartiti aluatul in 10 parti egale, si din fiecare bucata de aluat faceti cate o bila. Acoperiti bilele cu un prosop pentru a evita uscarea aluatului.



Luati o bila de aluat si cu ajutorul unui sucitor intindeti o foaie subtire de aluat.



Puneti 2 linguri de sos si intindeti pe aproape toata suprafata aluatului lasand cativa milimetri spatiu catre margini. Pe deasupra presarati masline feliate, rosii cherry taiate sferturi, mozzarella taiata bucatele, 1-2 lingurite pesto si frunze de busuioc.



Apucati de marginea aluatului si aduceti catre centru peste umplutura, formand un pliu. Apoi din nou o parte din margine aducand spre centru si formand un alt pliu. Repetati operatiunea inca de 2-3 ori pana terminati toate pliurile.



Gatiti lipii cu pesto si legume: Asezati pe foc o tigaie si lasati sa se incinga, asezati lipia cu pliurile in jos si lasati sa se gateasca la foc mic pentru 3-4 minute pana ce este rumena. Apoi intoarceti si pe partea cealalta.



Repetati operatiunea si cu celelalte lipii.



Serviti lipii cu pesto si legume calde alaturi de o salata verde. Alaturi mai puteti pune inca putin sos de rosii.

Lipii cu pesto si legume rezista foarte bine si 3 zile pastrate la frigider.



Le puteti servi si a doua zi ca gustare sau in pachetelul de scoala.



Sunt bune si reci, insa se pot reincalzi 10-20 de secunde la microunde.



Enjoy!



Cous cous marocan cu legume

written by Andreea



Cous cous marocan cu legume cu multe arome orientale, legume coapte, stafide, caise uscate si fistic. Si coriandru si menta proaspata.

Cous cous este un produs foarte renumit in bucataria orientala. Este precum painea noastra si nu poate lipsi de pe

mesele imbelsugate. Este foarte versatile intrucat imprumuta multe din aromele condimentelor si se poate combina atat cu legume, carne, fructe uscate sau chiar migdale sau fistic. Insa nu gresiti nici daca la final presarati si niste boabe de rodie proaspata.

Atat de multe arome contine acest cous cous incat totul devine o simfonie la prima degustare. Acum multi ani am pregatit acasa cous cous marocan si mi-a placut tare mult, insa de-a lungul timpului nu l-am inclus foarte des in meniul nostru pentru ca nu il gaseam peste tot in magazine.

Acum, pentru ca il gasesc mereu la prietenii mei de la Baneasa, il pregatesc cat pot de des si nu ma satur niciodata de el, caci il combin cu diferite legume, condimente sau fructe uscate.



Cous cous marocan cu legume

Varianta mea preferata este cu legume coapte, fistic, coriandru proaspat si menta proaspata. Stiu, o sa strambati din nas cand o sa auziti ca am pus si coriandru proaspat in cous cous, dar va asigur ca se potriveste foarte bine aici! Daca totusi nu suferiti aceasta planta, atunci puteti pune niste patrunjel proaspat, sau nu mai puneti altceva

Pe blog am o reteta foarte foarte veche de cous cous cu pui si mazare, sau mai vedeti o varianta rapida si in postarea cu Mezze.

Va rog totusi, nu incurcati cous cous cu cuscus-ul perlat, caci sunt doua lucruri total diferite! :). Aveti aici pe blog si o reteta de cus cus cu verdeturi.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

▪ **Ingrediente:**

- 200 g cous cous Baneasa
- 400 ml apa fierbinte
- 2 linguri stafide
- 5 caise uscate
- 1 lingurita sare
- $\frac{1}{2}$ lingurita turmeric
- $\frac{1}{2}$ lingurita coriandru macinat
- $\frac{1}{2}$ lingurita condiment Ras el Hanout
- 1 lingura ulei de masline
- **Pentru legume:**
- 1 vanata medie
- 1 morcov
- 1 ardei gras rosu
- 2 catei usturoi
- 1 lingurita condiment Ras el Hanout
- 2 linguri ulei masline
- Sare si piper
- Sucul si coaja rasa de la 1 lamaie
- **Pentru topping:**
- 50 g fistic
- 10-15 frunze menta proaspata
- 7-8 frunze coriandru proaspat



Cous cous marocan cu legume

Pregatiti legumele: incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Tocati bucatele mici vanata, morcovul, si ardeiul gras. Puneti toate legumele intr-un bol impreuna cu usturoiul tocat, Ras el Hanout, sare, piper si ulei de masline. Amestecati totul bine si dati la cuptorul incins pentru 15-20 de minute pana ce legumele sunt coapte.



Cous cous marocan cu legume

Intre timp pregatiti cous cous: intr-un bol rezistent la

temperaturi inalte puneti cous cous impreuna cu stafidele, caisele uscate tocate bucati mici, turmericul, coriandru, Ras el Hanout , uleiul de masline si sarea.



Amestecati totul bine, apoi turnati peste apa fierbinte. Amestecati din nou cu o lingura, acoperiti cu un capac sau o farfurie si lasati deoparte pentru 10-15 minute. In acest timp, cous cous se va rehidrata si isi va dubla volumul.



Pregatiti cous cous: ridicati capacul sau farfuria de pe bolul cu cous cous. Cu ajutorul unei furculite amestecati usor cous cous pentru a il afana si a-l face sa devina usor si pufos.



Puneti cous cous-ul intr-un bol incapator. Peste el puneti legumele coapte impreuna cu coaja de lamaie, si sucul de lamaie. Gustati si potriviti de sare, piper sau alte condimente.



La final puneti fisticul tocat, garnisiti cu menta proaspata si coriandru proaspat.



Cous cous marocan cu legume

Puteti servi asa cum este sau alaturi de preparate cu carne si sos sau alte legume.



Este excelent ca garnitura, insa il puteti consuma exact asa cum este.



Cous cous marocan cu legume

A doua zi il puteti reincalzi, insa menta si patrunjelul nu mai rezista atat de bine caci nu mai sunt proaspete.



Cous cous marocan cu legume

Cel mai bine il consumati in ziua prepararii.



Enjoy!