

Ciorba de naut cu tarhon

written by Andreea



Ciorba de naut cu tarhon se numara printre ciorbele noastre preferate mai ales vara. Aceasta ciorba contine multe vitamine, este saraca in calorii si este delicioasa! Are un gust usor acrisor datorita tarhonului, iar boabele de naut vin sa o completeze foarte bine. Puteti consuma aceasta supa iarna imediat ce ati pregatit-o si este fierbinte, sau acum, vara, rece sau un pic calduta. Va asigur ca o sa va racoreasca si o sa va dea o stare de bine.

Pe blog mai gasiti o serie de supe nutritive si delicioase. Acum ca este sezonul rosiilor, puteti pregati minunata supa de rosii cu fructe de mare sau supa de rosii cu trahana.

Insa daca va doriti si ceva dulce, gasiti pe blog si o supa dulce de pepene galben cu piersici. O sa va placa mult!

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 2 morcovi
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 1 radacina patrunjel
- 50 g telina
- 1 ardei gras rosu
- 500 ml supa de pui sau de legume

- 500 ml apa
- 2-3 crengute tarhon proaspat
- 2 linguri ulei masline
- sare
- piper



Pentru inceput pregatiti legumele. Tocati marunt ceapa si usturoiul. Tocati cubulete morcovul, telina si radacina de patrunjel. Taiati ardeiul cubulete.

Puneti o oala pe foc, incingeti cele 2 linguri de ulei si caliti la foc mic pana ce ceapa si usturoiul se inmoaie usor.



Adaugati morcovul, telina si radacina de patrunjel, caliti-le pret de 2-3 minute



dupa care adaugati supa de pui si apa. Fierbeti legumele pentru 15 minute pana sunt patrunse.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul de lichid



Adaugati-l in oala impreuna cu ardeiul gras rosu tocat. Potriviti de sare si piper.



Mai fierbeti 5 minute. La sfarsit adaugati tarhonul proaspat tocat.



Ciorba de naut cu tarhon

Turnati in boluri si serviti ciorba de naut cu tarhon



Ciorba de naut cu tarhon

O puteti consuma atat calda cat si rece



Ciorba de naut cu tarhon

Incercati-o! O sa va placa mult!



Ciorba de naut cu tarhon

Enjoy!



Supa de rosii cu trahana

written by Andreea



Supa de rosii cu trahana este o supa delicioasa care se serveste vara si poate fi consumata calduta sau chiar rece. Prima data am gustat aceasta supa in Grecia si mi-a placut extrem de mult! Este racoroasa si are o culoare minunata!

Pe blog mai puteti gasi o varietate de supe din care va puteti alege. De asemenea, gasiti si o supa dulce cu pepene si piersici numai buna de savurat acum vara pe caldurile acestea. Am ales aceasta supa deoarece se prepara destul de repede si are o culoare tare frumoasa! Puteti folosi rosii proaspete,

insa pentru ca la noi pe piata nu au aparut inca rosiile acelea de gradina dulci si zemoase care sa dea un gust minunat supei, am folosit rosii in conserva de la SunFood.

Ok, acum o sa ma intrebati despre trahana. Trahanaua este un amestec de grau spart sau bulgur amestecat cu iaurt gras de oaie sau de vaca. Graul spart sau bulgurul se amesteca iaurt gras fermentat si se fiert impreuna pana ce tot iaurtul este absorbit de catre grau. Amestecul se lasa cateva ore la temperatura camerei sa se raceasca dupa care se formeaza mingi de marimea unui ou si se lasa la uscat. La fel de bine amestecul se poate portiona si se poate pune la congelator. Supele in care este adaugata trahana au un gust usor acrisor si foarte bun. Eu am primit de la o prietena care a fost in Grecia o punguta de trahana deja preparata. Insa voi daca nu aveti trahana sau nu vreti sa o faceti acasa, puteti folosi cu succes paste mici sau fideluta pe care sa le adaugati la final in supa.



- Ingrediente
- 1 conserva rosii cuburi SunFood
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 60 ml ulei de masline
- 50 g trahana uscata (sau bulgur sau paste mici)
- 1 l supa de legume sau de pui sau apa
- 1/2 lingurita cimbru uscat
- sare, piper
- oregano proaspat



Pentru inceput tocati marunt ceapa alba si usturoiul. Intr-o oala incingeti uleiul de masline si adaugati ceapa si usturoiul, lasati sa se caleasca pe foc foarte mic.



Desfaceti conserva de rosii si puneti continutul ei intr-un blender. Blendati totul pana obtineti o consistenta fina.



Strecurati lichidul intr-o strecuratoare fina pentru a indeparta cojitele si semintele



Obtineti un piure foarte fin.



Dupa ce ceapa si usturoiul s-au calit, adaugati trahanaua uscata



Amestecati totul foarte bine astfel incat toata trahanaua sa fie acoperita cu ulei



Turnati apoi sucul de rosii obtinut



Apoi supa de legume sau de pui sau apa. Condimentati cu sare si piper si lasati sa fiarba la foc mediu in jur de 30 de minute. Amestecati din cand in cand astfel incat trahanaua sa nu se prinda de fundul vasului. Pentru o consistenta mai lichida puteti adauga mai multa apa.



La sfarsit adaugati cimbrul uscat si potriviti din nou de sare si piper



Serviti supa imediat calda



Supa de rosii cu trahana

Sau la temperatura camerei. De asemenea, puteti consuma aceasta supa si rece.



Supa de rosii cu trahana

Este delicioasa! O puteti prepara si in zilele racoroase pentru ca va va aduce mereu aminte de vara!



Supa de rosii cu trahana

Pofta buna!



Supa de rosii cu trahana

Supa de usturoi cu naut copt

written by Andreea



Supa de usturoi cu naut copt este mancarea perfecta intr-o seara friguroasa de iarna. Pe langa faptul ca este delicioasa, contine si foarte muuult usturoi. Dacati sunteti fani usturoi, aceasta supa este chiar pentru voi! Noi am incercat-o abia acum si ne miram de ce nu am facut-o mai devreme pentru ca ne-a placut mult! Poate fi servita si in zilele de post daca

folositi apa sau supa de legume si daca renuntati la smantana lichida. Gustul de usturoi copt este minunat si va da un gust special supei!

Pentru ca aceasta supa contine cartofi, m-am gandit sa renunt la binecunoscutele crutoane de paine si sa o servesc alaturi de naut copt crocant si delicios! Eu am folosit ca de fiecare data minunatul naut de la SunFood!

Ingrediente pentru supa de usturoi cu naut copt:

Pentru nautul copt

- 1 conserva naut SunFood
- 1 lingurita boia dulce
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 2 linguri ulei de masline
- sare
- piper

Pentru usturoiul copt:

- 5 capatani usturoi
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 2 linguri ulei de masline
- sare
- piper

Pentru supa:

- 1 tija praz de 15 cm
- 2 cartofi albi medii
- 1 pastranac
- 500 ml supa clara de pui sau de legume
- 200 ml apa
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 100 ml smantana lichida
- sare
- piper dupa gust



Supa de usturoi cu naut copt

Pentru inceput pregatiti nautul: Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius, desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul bine de apa si puneti-l pe un prosop curat.



Supa de usturoi copt cu naut

Stergeti bobitele de naut pentru a le usca. Puneti bobitele de naut pe o tava acoperita cu hartie de copt. Presarati boiaua dulce, sarea, piperul, frunzulite de cimbrisor proaspat si uleiul de masline.



Amestecati totul bine. Dati tava la cuptor pentru 1 ora.



Dupa o ora scoateti nautul de la cuptor si va arata asa. Trebuie sa fie foarte crocant! Incercati sa nu mancati toate bobitele pana este gata supa! ☐



Pentru supa de usturoi copt. In continuare lasati cuptorul la 180 grade Celsius. Sau puteti face usturoiul copt in acelasi timp cu nautul, va salveaza ceva timp acest lucru.

Taiati partea cu coada a capatanilor de usturoi, asezati capatanile taiate pe o hartie de copt.



Presarati sare, piper, cimbrisor proaspat si ulei de masline.



Inveliti totul in folie de aluminiu si dati la cuptor pentru o ora. Dupa o ora usturoiul se va fi copt si va fi caramelizat.



Usturoi copt

Pentru supa: intr-o cratita incingeti uleiul de masline, adaugati prazul tocat marunt. Caliti la foc mic pentru 2-3 minute pana ce prazul se inmoaie usor.



Adaugati cartofii taiati cubulete si pastarnacul tocat cubulete. Turnati supa de pui si lasati sa fiarba pentru 20-25 de minute pana ce cartofii s-au inmuia complet.



Scoateti cateii de usturoi copt din capatana si puneti-in oala cu cartofi. Cu ajutorul unui blender vertical pasati totul bine pana obtineti o supa fina si cremoasa. Potriviti de sare si piper. La sfarsit adaugati smantana lichida si mai gustati o data.



Puneti supa in boluri individuale, iar pe deasupra puneti naut crocant.



Supa de usturoi cu naut copt

Pe deasupra mai puteti picura si putina smantana lichida



Supa de usturoi cu naut copt

Presarati cimbrisor proaspat si puteti servi



Supa de usturoi cu naut copt

Serviti fierbinte! A doua zi se poate reincalzi si este la fel de buna!



Supa de usturoi cu naut copt

Enjoy!



Supa de usturoi cu naut copt

Supa toscana cu rosii si fructe de mare

written by Andreea



Desi nu mai consum carne de ceva vreme, mananc cu placere fructe de mare sau peste cand am ocazia sa gasesc astfel de delicatese proaspete. In general crevetii ii prepar la tigaie cu lamaie, scoicile le prepar cu usturoi si patrunjel, caracatita pe gratar, iar pestele la cuptor. Zilele trecute cand am fost in piata de peste si am gasit mai multe fructe de mare foarte proaspete mi-am zis ca e cazul sa fac o supa de fructe de mare. Pentru un gust aparte am pus niste rosii cuburi de la Sun Food si bine am facut, caci a iesit o bunatate de supa!

1 conserva rosii cuburi Sun Food

3 catei usturoi

10 migdale

3 linguri ulei masline

1/2 lingurita sofran

1 ardei iute

1 foaie dafin

1 lingura boia dulce
1 lingura bulion rosii
1 ceapa alba
1 mana scoici
10 creveti
2 tuburi calamari
4 caracatite baby
200 g peste cod file
1litru supa de peste sau apa
sare
piper



Pentru inceput puneti sofranul intr-o cana si turnati 50 de ml apa calda peste el, lasati sa se infuzeze.



Intr-o oala incingeti 2 linguri ulei de masline, tocati cateii de usturoi si puneti-i la calit in uleiul incins



Dupa ce s-au rumenit usor si devine auriu, scoateti usturoiul din oala si puneti-l intr-un blender impreuna cu migdalele. Blendati totul bine pana ce obtineti o pasta.



Asezati din nou oala pe foc, incingeti ultima lingura de ulei de masline, tocati fin ceapa si usturoiul feliute si caliti-le la foc mic pana se inmoaie



Desfaceti conserva de rosii, adaugati continutul ei in oala peste ceapa impreuna cu boiaua si bulionul de rosii, adaugati pasta de usturoi si migdale



Turnati supa de peste sau apa, apoi foaia de dafin, sare si piper si apa infuzata cu sofran. Lasati sa fiarba totul timp de 10 minute.



Adaugati fructele de mare si pestele, acoperiti cu un capac si lasati sa fiarba la foc mic timp de inca 10 minute.



Serviti in boluri indivduduale si presarati patrunjel proaspat



Serviti alaturi de felii de lamaie, si o paine cu coaja crocanta



O supa numai buna vara!



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
- 1pastarnac
- 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

împreună cu boabele de naut . Presarați salvia, cimbrisorul, sarea și piperul, după care stropiți totul cu ulei de măsline. Amestecați totul bine.



Tăiați cu cutitul un pic din partea superioară a capataniilor de usturoi. Așezați capatana de usturoi pe o folie de aluminiu, presarați sare, piper și stropiți cu ulei de măsline. Strângeți folia bine și puneți-o într-un colț al tavii cu legume.



Dați tava la cuptorul încins până ce toate legumele se patrund bine și sunt rumenite, iar nautul devine crocant și delicios.



Pastrati câteva boabe de naut crocante pentru mai târziu iar pe celelalte legume transferați-le într-un blender împreună cu apa de la conservă, și apă sau supă de legume sau de pui și pasati totul bine de tot.



“stoarceti” cateii de usturoi caramelizati la cuptor și puneți-i în blender cu celelalte legume și apă în care a stat nautul. Turnați peste

Porniti blenderul și opriți-l atunci când ați obținut o cremă lichidă fină și delicată. Portiviti la gust adăugând sare și piper,. dacă mai e cazul.



Serviti supă caldă în boluri presarate cu paprika și boabe crocante de naut și eventual o felie de pâine trasă la tigaie cu ulei de măsline.



Este delicioasă!



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, in sa 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. Extrageți 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!