

Clatite cu spanac

written by Andreea



Clatite cu spanac sunt cele mai verzi clatite pe care le puteti face vreodata! Aluat de clatite cu spanac, umplute cu crema de branza.

Totul a inceput cu o punga de spanac proaspat primita de la mama. Mama fusese in piata si cumparase niste spanac proaspat, iar cand am ajuns la ea deja ma astepta cu o punga cu spanac deja spalat si curatat, numai sa il pun intr-o mancare! ☐

O parte din spanac am sotat-o la tigaie cu usturoi si am servit alaturi de o mamaliga cremoasa si delicioasa!



Clatite cu spanac

Cu restul de spanac am pregatit aceste clatite minunate de un verde spectaculos! Deci daca mai gasiti spanac proaspat pe undeva, neaparat sa faceti aceste clatite, caci o sa va placa mult! Chiar daca sunt cu spanac, va asigur ca la final nu o sa simtiti gustul spanacului. Prin urmare, veti putea servi aceste clatite si cu dulceata sau ce mai doriti voi!

Eu le-am umplut cu crema de branza si le-am servit asa simple la micul dejun.

Probabil ca multi veti intreba daca aceste clatite se pot prepara si cu spanac congelat. Sincera sa fiu, nu stiu. Probabil ca culoarea nu va fi la fel de verde si probabil ca si gustul va fi putin diferit. Va sfatuiesc sa folositi spanac proaspat sau spanac baby pentru o culoare verde fenomenala!



Clatite cu spanac

Pe blog gasiti reteta clasica de Clatite. Apoi gasiti diferite variante de clatite sarate precum: Clatite cu ciuperci la cuptor, clatite cu marar si naut. Puteti gasi si tort de clatite-cusma lui Gututa sau un tort de clatite cu ciocolata si cirese.

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

- Ingrediente:
- 200 g spanac proaspat
- 200 ml apa
- 400 ml lapte gras
- 3 oua
- 200-250 g faina
- 3 linguri ulei
- 1/2 lingurita sare
- ulei pentru prajit clatitele

Pentru inceput puneti spanacul proaspat si apa intr-un blender puternic. Sau puteti pune intr-un smoothie maker daca aveti pe acasa. Pulsati totul bine pana obtineti un piure fin. Luati o strecuratoare si un bol. Puneti strecuratoarea deasupra bolului si pasati piureul prin sita, apasand bine cu ajutorul unei linguri astfel incat sa obtineti cat mai mult lichid verde. Aruncati resturile ramase de la spanac.



Clatite cu spanac

Intr-un bol puneti pentru inceput laptele impreuna cu ouale, uleiul si sarea si amestecati totul pana s-au omogenizat toate. Adaugati amestecul de spanac si apa si amestecati din nou. Apoi adaugati jumatate din cantitatea de faina si amestecati cu ajutorul unui tel avand grija sa nu obtineti cocoloase. Apoi adaugati restul de faina si omogenizati din nou. Veti observa cum aluatul obtine o culoare verde tare frumoasa!

Turnati compozitia intr-un vas inalt si dati vasul la frigider pentru 30 de minute pentru ca glutenul sa se dezvolte. Aluatul poate sa stea chiar cateva ore bune la frigider.

Dupa 30 de minute aluatul va fi mai gros. Daca vi se pare prea gros, mai puteti adauga cateva linguri de lapte. Va trebui sa obtineti un aluat de consistenta smantanii lichide, nu consistenta smantanii acre! :D.



Clatite cu spanac

Puneti tigaia de clatite pe foc, picurati cateva picaturi de ulei, intindeti uleiul pe toata suprafata tigaii cu ajutorul unei pensule sau a unui servetel. Luati jumatate de polonic de compozitie si turnati in mijlocul tigaii. Imediat rotiti tigaia de la stanga la dreapta pentru a distribui uniform compozitia in tigaie. Aici veti observa cum clatita va deveni de un verde aprins! :).

Pentru ca eu optez pentru clatite subtiri, o jumatate de polonic este mai mult decat suficient pentru o clatita. Daca vreti clatite mai groase, puteti pune mai multa compozitie. Ghidati-va dupa instinct! :).

Dupa cateva secunde intoarceti clatita si pe partea cealalta si coaceti pana este gata. Repetati operatiunea si cu restul de aluat.

Umpleti clatitele dupa cum doriti. Dupa cum spuneam, eu le-am umplut cu crema de branza.

Sunt delicioase si tare frumoase asa verzi! :).



Clatite cu spanac

Hummus cu sfecla rosie

written by Andreea



Hummus cu sfecla rosie a fost dragoste la prima degustare pentru mine! Din momentul in care am mancat prima data, am stiut ca acest fel de hummus o sa intre imediat in topul preferintelor mele. In primul rand, culoarea! Oh, culoarea aceasta! Iti insenineaza zilele, iti incalzeste sufletul iti face inima sa tresara de bucurie! Este minunat!

Este putin diferit de hummusul clasic, insa este la fel de bun, poate chiar mai bun. Daca vreti o varianta mai speciala, puteti incerca si hummus cu dovleac copt, sau deliciosul hummus cu rosii uscate. Daca vreti totusi varianta de hummus clasic, il gasiti intr-o minunata combinatie cu legume coapte si lipii. In general hummus-ul este potrivit oricand, dimineata la micul dejun, la o gustare rapida, pus in sandvisuri sau consumat ca atare alaturi de legume proaspete si crocante. Si tocmai de aceea astazi m-am gandit sa pregatesc un platou cu hummus cu sfecla rosie, alaturi de care sa pun multe legume proaspete, seminte si migdale. Este o combinatie tare interesanta pe care o puteti servi prietenilor la o masa usoara si sanatoasa. Puteti fae hummus si cu naut uscat pe care sa il inmuiati in apa si apoi sa il fierbeti, eu am optat pentru varianta mai rapida si am folosit naut la conserva de la SunFood.

▪ Ingrediente:

- 200 g sfecla coapta sau fiarta in aburi
- 1 conserva naut SunFood
- 2 linguri pasta de susan (tahina)
- 1 catel usturoi
- 2 linguri suc de lamaie
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita chimion
- sare
- piper
- pentru garnisit:
 - seminte susan negru, seminte de pin, germenii de ceapa, menta proaspata
- pentru servit:
 - castraveti, ardei gras, biscuitei sarati, morcovi, ardei, ridichi, capere mari, migdale



Dupa cum spuneam, puteti folosi sfecla rosie coapta sau fiarta pe aburi. Daca nu vreti sa deschideti cuptorul sa coaceti sfecla, puteti sa o cumparati de la magazin. Se gaseste in pungute vidate.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti-o de lichid si treceti nautul printr-un jet rapid de apa rece. Scurgeti bine de apa. Lichidul in care a stat nautul este o sursa foarte buna de proteina. Il puteti folosi cu succes pe post de albus de ou vegan si puteti face acest mousse vegan de ciocolata.



Intr-un blender incapator adaugati nautul, apoi sfecla tocata bucati.



Adaugati catelul de usturoi, sucul de lamaie, uleiul de masline, pasta tahina, chimionul, sarea si piperul.



Blendati totul pentru 2-3 minute pana obtineti o pasta cremoasa si cu o culoare minunata!



Transferati hummus-ul intr-o farfurie adanca



Hummus cu sfecla rosie

Apoi incepeti sa il garnisiti dupa dorinta. Eu am pus bobite de naut, seminte de pin si seminte de susan



Hummus cu sfecla rosie

Apoi germeni de ceapa si menta proaspata



Hummus cu sfecla rosie

Pentru servit, am pus pe langa farfuria cea adanca diferite legume



Hummus cu sfecla rosie

Voi puteti pune ce legume va plac, lipii calde, grisine sau alte tipuri de nuci.



Hummus cu sfecla rosie

Este o gustare satioasa si foarte sanatoasa!



Hummus cu sfecla rosie

Merita sa o incercati!



Hummus cu sfecla rosie

Pasca fara aluat

written by Andreea



Pasca fara aluat, desi este un preparat specific Sarbatorilor de Past, am inceput sa o prepar abia de cativa ani incoace. La inceput, denumirea mi s-a parut putin ciudata si nu credeam ca poate sa imi placa pasca fara aluat. Insa cand am incercat-o pentru prima data mi s-a parut atat de buna si gustoasa incat am decis sa o fac mai des! Asadar, daca vreti o varianta mai simpla, sau pur si simplu nu agreati aluatul de cozonac cu branza, atunci puteti face aceasta pasca fara aluat. Se preapara mult mai simplu si mai repede, iar gustul este pe masura! Daca nu va plac stafidele, le puteti inlocui cu merisoare sau agrise, spre exemplu. Si, ca o nota usor exotica, am optat si pentru fructe tropicale din compot de la SunFood.

Pasca fara aluat va sta pe masa noastra de Paste alaturi de un cozonac si cateva tipuri de prajituri usoare. Nu m-am gandit inca ce prajituri sa fac, insa ma gandesc la un desert usor la pahar, sau la Paris-Brest, panna cotta, sau trifle , pavlova cu ananas si rodii sau poate chiar pavlova cu fructe rosii

- Ingrediente pentru o pasca cu diametrul 22cm
- 1 conserva fructe tropicale SunFood
- 700g branza dulce de vaci

- 4 oua
- 150 g zahar
- 300 g smantana grasa
- 50 g faina
- 50 g gris
- 100 g unt moale
- coaja de la 1 lamaie
- 50 g merisoare uscate
- 1 praf sare
- 2 lingurite extract de vanilie



Pentru inceput incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Ungeti bine cu unt si tapetati cu faina o tava de tort cu unul detasabil cu diametrul de 22 cm.

Intr-un bol incapator puneti ouale, zaharul, extractul de vanilie si branza dulce de vaci



amestecati totul bine pana se incorporeaza toate.



Adaugati faina si grisul si coaja de lamaie rasa si incorporati din nou, avand grija sa nu ramana urme de faina sau gris neincorporat.

Adaugati coaja de lamaie



La sfarsit adaugati smantana si untul moale si mai amestecati bine inca o data.



Desfaceti conserva de fructe tropicale, scurgeti bine de tot fructele tropicale intr-un prosop uscat astfel incat sa nu mai aiba lichid. Adaugati-le in compozitia de branza.



Daca nu va plac stafidele, atunci puteti opta pentru merisoare uscate, asa cum am facut eu.



Amestecati pentru ultima data si turnati compozitia in tava de tort cu unel detasabil pregatita anterior. Puneti tava cu pasca pe o tava de copt si dati tava la cuptorul incins. Eu pun mereu o tava dedesubtul tavii de tort ca sa nu am surprize la copt, sa nu iasa aluatul sau untul topit pe langa marginile tavii.



Lasati la copt pentru 40 de minute, dupa care scadeti temperatura la 170 grade Celsius pentru inca 10-20 minute pana este aurie pe deasupra. Veti observa ca centrul pare inca lichid, insa dupa ce se va raci, va iesi o pasca bine inchegata.



Lasati sa se raceasca la temperatura camerei, dupa care dati la frigider pana in momentul servirii.



Pasca fara aluat

Pudrati pasca cu putin zahar pudra daca doriti.



Pasca fara aluat

Si va puteti bucura de ea. Este o incantare! Atat de usoara si de pufoasa!



Noua ne-a placut tare mult si o sa o mai facem si maine!



Pasca fara aluat

Paste Fericit alaturi de cei dragi!



Pasca fara aluat

Varza cu rosii si costita afumata

written by Andreea



Varza cu rosii si costita afumata este mancarea romaneasca pe care o preparam foarte des la noi acasa. Adesea se intampla ca sa ne ramana in frigider varza proaspata de la o salata de varza si sa nu apucam sa o mancam, astfel incat ne hotaram sa o transformam in varza gatita. Este atat de buna si de versatila! De multe ori facem varza picanta sau cu un iz usor afumat cand punem putina boia afumata. Dar in cele mai multe cazuri punem afumatura, carnati sau pulpe de rata. Bineinteles ca voi puteti face acasa aceasta varza si fara carne alaturi de mamaliga, pentru zilele de post, sau puteti pune carne separat. De multe ori folosim varza proaspata, ci nu din cea murata. Am mai vazut cazuri in care unii pun in mancare jumătate varza proaspata si jumătate murata, pentru putina acreala. Eu prefer varza proaspata pe care sa o acresc cu lamaie. Tot pentru putin gust acrisor si aspect placut, vara

pun rosiile proaspete. Cum, vara deja si-a luat la revedere de la noi, in aceasta perioada pun in varza rosiile de la conserva, mai exact rosiile intregi la conserva de la SunFood.



- Ingrediente
- 500 g varza alba
- 1 conserva rosiile intregi SunFood
- sucul de la 1 lamaie
- 1 ceapa alba
- 50 g pasta de rosiile
- 1 lingurita boia dulce
- 2 foi dafin
- 2 lingurite sare
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 10 boabe piper
- 50 ml ulei
- 300 g costita afumata

Pentru inceput taiati costita in bucati mai mici. Puneti bucatile intr-o oala cu apa rece si puneti oala pe foc. Din momentul in care a fiert, acoperiti cu un capac, micșorati focul la mediu si lasati sa fiarba pentru 30 de minute.



Intre timp preparati varza. Tocati varza fideluta. Presarati sare peste varza si turnati sucul de lamaie pe deasupra. Incepeti si "framantati" cu mainile varza ca si cum ati framanta un aluat. Lasati deoparte.



Intr-o cratita incingeti uleiul si adaugati ceapa tocata, caliti la foc mic pana ce ceapa este aurie.



Adaugati boiaua dulce, pasta de rosii, boabele de piper, foile de dafin si ardeiul iute



Varza cu rosii si afumatura-mod de preparare

Desfaceti conserva de rosii si adaugati continutul ei in cratita. Cu ajutorul unei spatule zdrobiti rosiile intregi.



Varza cu rosii si costita afumata

Lasati sa fiarba totul timp de 5 minute



Varza cu rosii si afumatura

Adaugati varza tocata



Varza cu rosii si costita afumata

Amestecati totul bine si lasati sa se caleasca pentru 10-15 minute. Intre timp, incingeti cuptorul la 190 grade Celsius.



Varza cu rosii si costita afumata

Scoateti costita afumata din oala pe o farfurie si stingeti focul.



Varza cu rosii si costita afumata

Intre timp, varza se va fi calit si va arata asa:



Varza cu rosii si costita afumata

Puneti varza calita intr-un vas de ceramica pentru cuptor.



Varza cu rosii si costita afumata

Pe deasupra puneti bucatile de costita fierte.



Varza cu rosii si costita afumata

Dati vasul la cuptorul incins pentru 30 de minute. Varza cu rosii si costita afumata este gata.



Varza cu rosii si costita afumata

Garnisiti cu marar proaspat



Serviti alaturi de un ardei iute verde, daca mancati mai picant



Nu uitati de o mamaliguta fierbinte alaturi sau chiar turta de malai. Ah, ce dor imi este de turta de malai de la mamaie!



Este delicioasa! Pofta buna!



Tocana de hribi pe turta de

malai

written by Andreea



Tocana de hribi pe turta de malai este mancarea copilăriei mele. Pentru ca ieri a fost ziua ei, mamaiei mele, am hotarat sa pun si pe blog reteta turtei ei de malai si tocana de hribi pe care ne-o facea adesea cand eram mici.

Anii mei din copilărie sunt strâns legați de vacanțele petrecute în Vâlcea. Mamaia ne pregătea des turtă de mălai pe care o găseam mereu fierbinte învelită într-un ștergar alb. Din turta aceea de mălai mâncam toți ai casei în prima zi, cu branză, cu lapte bătut, sau cu ciorbă de dragavei sau de teci de fasole.



Turta de malai

A doua zi mamaie încingea în vatră o tigaie cu 3 picioare vechi de peste 50 de ani și prăjea în ea niște ouă sau ne făcea o omletă cu jumări din garniță și ne dădea sa mâncăm cu turtă rece.

În zilele de post, după ploaie ne mai facea câte o tocană de hribi sau bureți sau orice alte ciuperci comestibile se mai găseau prin pădure. Când nu era post, puneă în tocană și vreo 2-3 bucăți de carne de la garniță sau cârnați afumați rămași de peste iarnă.



Turta de malai

Nici dacă aș folosi toate cuvintele sau epitetele din lume nu aș reuși să redau gustul și savoarea acelor vremuri, ori

parfumul turtei calde de mălai! Închipuiți-vă o crustă crocantă aurie de mălai la exterior, iar la interior un soi de mamaligă densă, cremoasă, dar moale și onctuoasă, iar dedesubt din nou, o crustă puțin mai moale, dar fermă. Este, dacă vreți, o mamaligă 3 în 1! Tocana de hribi pe turta de malai este o mancare de vara sau de iarna atunci când vreți să vă încălziți sufletele și să vă aduceți aminte de copilărie.



Turta de malai

Pentru că niciodată nu am reușit să prind întreg procesul de preparare a turtei, m-am hotărât să merg la mamaie și să o rog să mă învețe cum să prepar turta de mălai pas cu pas de la început până la sfârșit. Și credeți-mă, am avut ce învăța!



Am preparat turta alături de ea, sub indicațiile ei stricte, însă am testat-o și într-o bucatărie normală fără vatră ca să o puteți face și voi dacă doriți.



Pentru că niciodată nu am reușit să prind întreg procesul de preparare a turtei, m-am hotărât să merg la mamaie și să o rog să mă învețe cum să prepar turta de mălai pas cu pas de la început până la sfârșit.



Și credeți-mă, am avut ce învăța! Am preparat turta alături de ea, sub indicațiile ei stricte, însă am testat-o și într-o bucatărie normală fără vatră ca să o puteți face și voi dacă doriți.

P. S. Pozele sunt cele din timpul preparării turtei la mamaie! Poze pentru preparat turta în bucatăria mea cu cuptor obisnuit nu am apucat să fac.

Pentru păsatul de mălai:

- 3 litri apă
- 390 g mălai fin de porumb
- 20 g sare

Pentru turta de mălai:

- 200 g mălai fin de porumb
- 50 g făină de grâu
- păsatul de mălai preparat din cantitățile de mai sus, fara cele 100 g pastrat deoparte pentru crusta

Pentru crusta de mălai:

- 100 g păsat de mălai din cantitatea de păsat de mai sus

Pentru început, încingeți cuptorul la 240 grade Celsius. Aveți nevoie de un cuptor foarte bine încins, așa că asigurați-vă că porniți cuptorul cu cel puțin o oră înainte de a pune turta la copt.



Turta de malai cu tocana de hribi

Prepararea păsatului: Într-un ceaun încăpător puneți la fiert apa împreună cu sarea si așteptați ca apa să dea în clocot. Adăugați 50 g mălai si amestecați bine cu ajutorul unui tel, avand grijă sa nu obțineți cocoloașe. Aceasta este baza păsatului, cea care vă asigura in continuare un păsat bun și fin.



Fierbeți la foc mic timp de 2-3 minute, dupa care adăugați treptat restul de mălai. Din momentul in care ați terminat de pus tot mălaiul, fierbeți la foc mic timp de 15 minute,

amesteând din când în când, până obțineți un păsat fin și lichid. Din păsatul obținut păstrați deoparte într-un castron 100 g, pentru finisat turta.

Prepararea turtei de mălai:

Într-un lighean de metal sau inox încapator puneți mălaiul amestecat cu făina de grâu și strângeți totul într-o parte a ligheanului. În partea goală a ligheanului turnați imediat păsatul fierbinte, nu așteptați să se răcească! Cu ajutorul unui făcăleț sau a unei linguri de lemn începeți și amestecați ușor încorporând puțin câte puțin din mălaiul amestecat cu făină. Atenție mare căci păsatul este extrem de fierbinte!



Tocana de hribi pe turta de malai

Pe măsură ce încorporați mălai și făină, amestecul începe să se îngroașe și devine lipicios. Ajutați-vă de o lingură de inox ca să curățați făcălețul și marginile ligheanului de amestecul lipicios, strângând totul laolaltă. Din momentul în care amestecul începe să se țină și nu mai este lipicios, cu mâinile începeți să frământați ușor până obțineți o mămăligă tare. Atenție! Nu frământați vârtos ca pe un aluat de pâine!



Frământați cu mișcări largi apăsând ușor aluatul, trăgându-l către voi de sus în jos. Mișcați-vă rapid fără a face pauze între frământări pentru că aluatul începe să devină din nou moale și lipicios dacă îl lăsați deoparte. Este posibil să nu aveți nevoie de tot amestecul de făină și mălai. Folosiți atât cât e nevoie pentru a obține un aluat legat și nelipicios.



Pregătiți tava mare a aragazului, puneți pe ea hârtie de copt. Peste hârtia de copt mai presărați puțin mălai cernut.

Răsturnați aluatul din lighean direct pe hârtia de copt. Modelați rapid într-un disc de aluat cu diametrul de 24 cm și cu grosimea de 3 cm. Cu podul palmei aplatizați aluatul la suprafață și finisați marginile cu palmele astfel încât să nu aveți crăpături pe margini.



Turta de malai, mod de preparare

Pe deasupra turnați păsatul păstrat mai devreme și întindeți pe toată suprafața turtei inclusiv pe margini. Faceți această operațiune cu ajutorul mâinilor asigurându-vă că ați uns absolut fiecare particică de pe turtă, astfel încât să neteziți marginile și să acoperiți toate denivelările formate.



Cu ajutorul unei furculițe trasați linii pe suprafața turtei pentru un aspect frumos, cu formă de floare. Dați turta la cuptorul încins pentru o oră.



Turta de malai în cuptor

Deschideți ușa aragazului și întoarceți tava cu celălalt capăt spre voi pentru o coacere uniformă. Scădeți temperatura cuptorului la 200 grade Celsius și mai coaceți 30 de minute până obțineți o crustă aurie și crocantă.



Turta de malai în cuptor

Scoateți turta din cuptor și acoperiți-o cu un ștergar curat. Serviți caldă sau rece, după dorință.



Turta de malai în cuptor

Pentru tocana de hribi:

- 300 g hribi proaspeți
- 1 ceapă albă
- 150 g muschi de porc
- 100 g cârnați afumați
- 1 ardei gras roșu
- 3 linguri ulei vegetal
- $\frac{1}{2}$ legătură pătrunjel
- Sare și piper după gust



Tocana de hribi pe turta de malai

Pentru tocana de hribi: curățați hribii și tocați-i cuburi, tocați ceapa mărunt. Încingeți 1 lingură de ulei într-o tigaie și adăugați ceapa, căliți la foc mic până ce ceapa se înmoaie. Adăugați hribii tocați și căliți la foc mic timp de 10 minute până ce scade toată apa lăsată de hribi. Separat, într-o altă tigaie încingeți cele 2 linguri de ulei și adăugați cârnații tocați, prăjiți totul până ce se rumnesc.



Tocana de hribi pe turta de malai

Scoateți cârnații din tigaie și adăugați carnea de porc. Gătiți carnea de porc pe toate părțile până ce devine rumenă, apoi scoateți-o pe o farfurie. În tigaia cu hribi adăugați bucățile de carne de porc gătite, cârnații și ardeiul gras roșu tocat. Amestecați totul bine pe foc până ce toate sunt întrepătrunse, potriviți de sare și piper. La sfârșit adăugați pătrunjelul tocat mărunt.



Pentru servit: tăiați o bucată generoasă de turtă de malai, pe

deasupra puneți câteva linguri de tocană de hribi, ornați cu pătrunjel proaspăt sau flori comestibile si serviți cu poftă!

Să vă fie de bine si sa mancati sanatosi tocana de hribi pe turta de malai!