

Placinte chinezesti cu ceapa verde

written by Andreea



Placinte chinezesti cu ceapa verde o reteta de post cu aluat crocant, umplutura cu ceapa verde, se desfac in multe foite si sunt absolut delicioase!

Ma leaga multe amintiri despre aceste placinte si imi sunt tare dragi. Atunci cand eram in China le consumam cu placere la micul dejun sau uneori chiar la pranz ca gustare. Pe vremea studentiei mele in China era destul de greu sa iti pregatesti mancare la camin. Dar aveai destul de multe optiuni unde sa mananci, mai ales ca erau multe restaurante in jurul campusului unde invatam si chiar foarte multe gherete cu mancare de tip street food.



Prietenii nostri chinezi mancau des acest tip de placinte chinezesti cu ceapa verde si la recomandarea lor am inceput sa mancam si noi. Sincer, prima data mi s-au parut putin mai grele, avand in vedere ca cei care le pregateau puneau cate un pumn de ceapa verde in ele, insa cu timpul m-am obisnuit si au inceput sa imi placa din ce in ce mai mult.

Cand am ajuns acasa, am testat diferite variante si retete pana am ajuns la varianta de astazi care este identica cu cea din China. Placintele se topesc in gura, sunt foarte placute la gust, se desfac in foite multe si sunt absolut delicioase!

Trebuie sa va mai spun ca metoda de preparare a acestor placinte este un pic mai aparte, in sensul ca faina se

opareste cu apa si apoi se adauga apa rece, pentru a obtine un aluat moale dar si foarte elastic. Bineinteles ca aici este foarte importanta si faina care trebuie sa fie de calitate. Faina mea de calitate folosita aici a fost faina de grau superioara 000 de la Baneasa. Placintele au iesit spectaculos!

Placintele au ingrediente foarte putine si toate sunt vegane, deci puteti considera aceste placinte ca fiind unele de post.

Pe blog mai puteti gasi o reteta minunata de placinte cu varza, tot de post si ea, sau tot din categoria chinezesti mai gasiti pe blog si placinte chinezesti cu carne.

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

- Ingrediente:
- Pentru aluat:
 - 300 g faina 000 Baneasa
 - 1 lingurita sare
 - 100 ml apa fiarta
 - 50 ml apa rece
- Pentru umplutura:
 - 50 g faina 000 Baneasa
 - 100 ml ulei floarea soarelui
 - $\frac{1}{2}$ linguita sare
 - 10 fire de ceapa verde



Pregatiti aluatul: intr-un bol incapator amestecati faina impreuna cu sarea. Turnati treptat apa fiarta si amestecati incontinuu pe masura ce turnati apa folosindu-va de o furculita sau 2 betisoare chinezesti. Continuatii sa amestecati aluatul cu betisoarele pana obtineti o compozitie uscata si nisipoasa.



Turnati apa rece si continuati sa amestecati pana ce aluatul

incepe sa se lege. Daca vi se pare ca aluatul este prea uscat, mai puteti adauga treptat 1-2 linguri de apa pana obtineti consistenta dorita.



Framantati aluatul 2-3 minute apoi acoperiti-l cu folie alimentara si lasati-l deoparte.



Intre timp, pregatiti umplutura: intr-un castron amestecati faina impreuna cu sarea si uleiul pana ce obtineti o compozitie lichida si vascoasa.



Pregatiti ceapa verde pentru placinte chinezesti cu ceapa verde: curatati ceapa, spalati-o si curatati-o bine, tocati in bucatele mici si lasati deoparte.



Indeprtati folia alimentara, framantati aluatul pentru 1 minut, impartiti aluatul in bile cu greutatea de 75-80 grame. Acoperiti bilele de aluat cu folie alimentara.



Pregatiti placintele: luati o bila de aluat, presarati putina faina pe suprafata planului de lucru. Cu ajutorul unui sucitor intindeti foaia de aluat intr-un dreptunghi de aproximativ 15x25 cm. Daca iese mai mic de atat, chiar nu este nicio problema. Insa aveti nevoie de o foaie de aluat destul de subtire.



Luati o lingura din pasta de faina si intindeti pe toata suprafata foii de aluat. Aici puteti sa intindeti pasta cu ajutorul mainilor daca va este mai usor asa.



Presarati cam 3 linguri de ceapa verde tocata pe toata suprafata aluatului.



Apucati de latura mai lunga a dreptunghiului si rulati strans formand un sul de aluat.



Apoi rulati sulul de aluat, dandu-I o forma de melc. Repetati operatiunea cu toate bucatile de aluat.



Luati un melc format si aplatizati-l usor cu mana. Treceti pe deasupra cu sucitorul si intindeti un disc cu diametrul de 15-17 cm.



Puneti o tigaie pe foc si puneti aproximativ 1 lingura de ulei. Puneti placinta in tigaie si gatiti timp de 1 minut. Acoperiti tigaia cu capac si mai gatiti 3-4 minute pana ce placinta este rumena pe o parte. Invertiti placinta si pe cealalta parte, acoperiti tigaia cu capac si mai gatiti 1-2 minute.



Scoateti placinta din tigaie, pastrati la cald si continuati cu restul placintelor.



Cel mai bine se consuma calde aceste Placinte chinezesti cu ceapa verde si sunt absolut delicioase!



Pentru un gust si mai bun dar si pentru a mai "taia" din senzatia de prajit, consumati placintele cu un amestec de sos de soia, otet de orez negru si putin usturoi zdrobit.



Sunt minunate aceste placinte chinezesti cu ceapa verde!



Taitei chinezesti proaspeti

written by Andreea



Taitei chinezesti proaspeti de casa, pregatiti ca in China, dupa o metoda foarte usoara, sunt foarte versatili si absolut delicioși!

I-am numit taitei chinezesti proaspeti pentru ca imediat ce i-ati pregatit, ii si puneti la fiert. Spre deosebire de taiteii traditionali, ei nu trebuie uscati, ci se gatesc imediat ce sunt pregatiti.

Metoda de preparare a acestor taitei este putin diferita, in sensul ca din aluatul format se decupeaza fasii lungi din care practic se trag taiteii. Pentru ca aluatul sa fie indeajuns de elastic, avem nevoie de o faina cu procent mai mare de proteina.

De-a lungul timpului am testat diferite tipuri de faina pentru acesti taitei, cu procent mai mare sau mai mic de proteina. M-am gandit ca daca faina alba de grau 650 Baneasa se comporta foarte bine in aluaturile de paine si cozonac, cu siguranta va face treaba buna si pentru acesti taitei chinezesti proaspeti! Si, da, aluatul a iesit elastic si foarte bun pentru modelat taiteii!

Pe blog mai gasiti multe alte retete chinezesti cu taitei precum: taitei reci cu susan, taitei cu vita si legume, supa chinezeasca iute acrisoara cu taitei, salata picanta de taitei cu alune.

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

- Ingrediente:
- *pentru taitei:*
- 150g faina de grau 650 Baneasa
- 70 ml apa calda
- 1/2 lingurita sare
- 50 ml ulei floarea soarelui
- pentru sos:
- 1 lingurita unt de arahide
- 1 lingurita sos de soia light
- 1 lingurita sos de soia dark
- 1 lingurita otet de vin negru
- 1 catel usturoi zdrobit
- ½ lingurita zahar (optional)
- 1/3 lingurita piper Sichuan macinat
- 1 lingurita ulei picant aromat
- Pentru topping:
- ½ castravete taiat fasii subtiri
- ½ morcov taiat fasii subtiri
- 1 bucata bok choy
- Ceapa verde
- Arahide prajite si zdrobite



Pregatiti aluatul de taitei. Luati in calcul ca aveti nevoie in total de aproximativ 1,5 ore de asteptare pentru a permite aluatului sa isi dezvolte glutenul suficient de mult pentru a putea intinde taitei cat mai lungi.

Intr-un castron turnati faina cernuta si amestecati cu sarea. Faceti o gropita in mijlocul fainii si turnati apa.



Incepeti si amestecati apa impreuna cu faina incet pana ce incorporati toata apa, dupa care incepeti sa framantati pana

obtineti o bila de aluat.



Daca vi se pare ca aluatul este mult prea uscat, mai puteti adauga o lingura de apa.



Aveti nevoie de un aluat destul de tare si de ferm. Puneti aluatul in bol si lasati-l sa se odihneasca pentru 20 de minute, acoperit cu folie alimentara.

Scoateti bila de aluat din bol, framantati din nou. Veti observa ca deja aluatul este mai moale si mai elastic si il veti putea manevra mai usor.



Cu ajutorul unui sucitor intindeti aluatul intr-un dreptunghi de marimea unei foi A4.



Cu ajutorul unui cutit taiati fasii cu grosimea de 1cm.

Ungeti cu ulei pe toate patile fasiile de aluat si acoperiti-le cu folie alimentara. Lasati sa se odihneasca pentru 1 ora.



Pregatiti taiteii: Ridicati o fasie de aluat si trageți ușor de capetele ei, și în același timp, batând fasia de aluat de masa de câteva ori.



Veti observa cum fasia de aluat se intinde destul de mult. Trageți de ambele capete până obțineți un șir lung de aproape 50 de cm!



Veti obtine cei mai lungi taitei pe care i-ati facut vreodata!



Repetati operatiunea si cu celelalte fasii de aluat. Taiteii astfel formati se vor fierbe imediat in apa sau in supa.



Nu pot fi lasati prea mult timp in stare cruda, pentru ca au tendinta sa se lipeasca. Deci pe masura ce ii formati, puteti sa ii puneti deja in oala cu apa fiarta.

Gatiti taiteii: Puneti pe foc o oala cu apa impreuna cu putina sare. Cand apa a dat in clocot puneti taiteii proaspeti si fierbeti pentru 1-2 minute. Scoateti taiteii in boluri individuale.



Montati bolul cu taitei chinezesti proaspeti:

Puneti toate ingredientele pentru sos direct in bolul pentru servit si amestecati totul foarte bine.



Peste sos puneti taiteii fierbinti impreuna cu putina apa in care au fiert. Amestecati din nou pentru ca taiteii sa fie acoperiti cu sos.



Pe deasupra puneti fasii de castravete, fasii de morcovi, bok choy usor fiert in apa, ceapa prajita, ceapa verde si arahide prajite si zdrobite, susan negru.



La final presarati susan negru



Acesti taitei chinezesti proaspeti trebuie consumati imediat.



Potfa buna la taitei chinezesti proaspeti!

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.



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!



Tarta cu branza si prune

written by Andreea



Tarta cu branza si prune cu foietaj, crema de branza, branza

de burduf, prune si cimbrisor. Delicioasa si foarte rapida!

Aceasta tarta se pregateste extrem de usor, este foarte aratoasa, eleganta si poate fi servita ca aperitiv, gustare sau fel principal alaturi de o salata.

Iubesc combinatia sarata intre branza si fructe, este foarte versatila, mai ales ca se poate face in nenumarate combinatii! In plus, se poate combina cu multe plante aromatice, sau diferite tipuri de nuci.



Tarta cu branza si prune

Pentru astazi, eu am ales o varianta usoara de crema de branza, putina branza de burduf pentru o savoare aparte si prune rotunde. Puteti folosi si prune brune lunguiete, dar sa nu fie foarte zemoase. Am ales prunele rotunde caci nu sunt atat de zemoase si isi pastreaza forma si culoarea si dupa coacere.

Pe blog mai gasiti si alte tarte sarate precum: tarta cu pere si nuci, tarta cu legume si branza feta, tarta cu praz si naut, tarta spirala cu legume.

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

- Ingrediente:
- 250 g aluat de foietaj
- 5-6 prune rotunde
- 200 g crema de branza
- 70 g branza de burduf
- Piper proaspat macinat
- 100 g branza de capra (sau telemea)
- 5-6 crengute cimbrisor
- Piper proaspat macinat
- 1 galbenus ou+1 lingura apa

Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. In tava mare a aragazului asezati o hartie de copt. Desfaceti aluatul din ambalaj, presarati putina faina pe blatul de lucru si intindeti-l usor cu ajutorul unui sucitor. Nu insistati prea mult cu intinsul! Vrem doar sa ii dam aluatului uniformitate.

Asezati aluatul pe hartia de copt. Cu ajutorul unui cutit crestati margini de 1 cm pe toate cele 4 laturi ale aluatului, formand astfel un dreptunghi mai mic. Cu ajutorul unei furculite intepati aluatul din dreptunghi din loc in loc.



Intr-un castron amestecati crema de branza impreuna cu branza de burduf pana obtineti o compozitie omogena. Gustati compozitia sa vedeti daca mai are nevoie de sare. Intindeti compozitia pe suprafata dreptunghiului decupat, avand grija sa nu puneti si pe marginile tartei. Pe deasupra presarati branza zdrobita sau data pe razatoare. Mie imi place sa o zdrobesc ca sa ramana bucatele mici pe deasupra.



Taiati prunele felii si asezati-le peste branzeturi. La final puneti crengutele de cimbrisor si presarati piper proaspat macinat.

Intr-un castronel amestecati bine galbenusul cu apa. Cu ajutorul unei pensule ungeti cu acest amestec marginile formate ale tartei.



Tarta cu branza si prune

Dati tarta la cuptorul incins pentru 20-25 de minute pana ce marginile tartei sunt rumene.



Tarta cu branza si prune

Serviti calda alaturi de un pahar de vin rosu.



Tarta cu branza si prune

A doua zi se poate consuma si rece sau usor reincalzita.



Tarta cu branza si prune

Enjoy!

Creveti in crusta de pesmet

written by Andreea



Creveti in crusta de pesmet cu invelis crocant din pesmet si nuca de cocos, sos cu maioneza picanta si sos dulce acrisor. O gustare deosebita si foarte rapida potrivita pentru serile impreuna cu prietenii, alaturi de un pahar de bere sau vin.



Creveti in crusta de pesmet

Atunci cand am gasit acesti creveti jumbo in magazin, primul gand a fost sa ii pregatesc in stil Saganaki. Insa erau atat de frumosi incat era pacat sa ii pun intr-un sos la cuptor! Asa ca am schimbat repede ideea, mai ales ca acasa aveam si o cutie de pesmet panko de la Baneasa.

Ce este pesmetul panko? Este un fel de pesmet special de origine japoneza facut din paine alba fara coaja. Painea este maruntita in bucatele mici ca niste fulgi, apoi deshidratata. Rezulta astfel un pesmet cu granulatie mai mare insa mult mai usor si mai putin compact, ceea ce da preparatelor o textura super crocanta si usoara!



Am preferat sa gatesc crevetii in tigaie cu foarte putin ulei ca sa nu mai aprind cuptorul, insa daca doriti o varianta si mai usoara, puteti sa ii gatiti in cuptor, stropiti cu putin ulei. Cantitatea de ulei din tigaie este aceeaasi, in caz ca va ingrijorati :). In tigaie am pus fix 2 linguri de ulei.

Veti observa ca am amestecat pesmetul panko cu fulgi de cocos pentru un plus de savoare. Acest lucru nu va face crevetii sa devina dulci, ci doar mult mai aromati. Pentru ca am folosit fulgi de cocos, uleiul in care am gatit crevetii a fost tot din cocos pentru si mai multa aroma si o nota exotica.

Alte idei de mancaruri cu creveti mai gasiti pe blog: tagliatelle cu creveti, porumb cu creveti si edamame, creveti in sos de rosii, supa de porumb cu creveti.

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

- **Ingrediente:**
- 12 creveti mari proaspeti
- **Pentru crusta:**
- 80 g pesmet panko Baneasa
- 40 g fulgi cocos
- 1 lingurita paprika dulce
- $\frac{1}{2}$ lingurita pudra de usturoi
- Sare, piper
- *Pentru aluat:*
- 50 g faina
- $\frac{1}{2}$ lingurita pudra de usturoi
- 1 lingurita paprika dulce
- 100 ml apa minerala rece
- Sare si piper
- *Pentru gatit crevetii:*
- 2 linguri ulei de cocos
- *Pentru sosul de maioneza picanta:*

- 50 g maioneza (de casa sau cumparata)
- 70 g iaurt grecesc
- 1 lingura sos sriracha (sau ce sos iute va place)
- 1 lingura suc de lamaie



Curatati creveti: indepartati capul, crusta si intestinele, pastrand doar coada intacta. Pentru a scoate intestinele, crestati crevetii cu un cutit bine ascutit pe partea exterioara. Acolo veti gasi un fir negru si lung- Acela este intestinul crevetilor. Cu ajutorul cutitului indepartati intestinul. Spalati crevetii, uscati-i pe servete de bucatarie. Condimentati cu sare si piper, lasati deoparte.



Pregatiti aluatul: intr-un bol adaugati faina, usturoiul pudra, paprika, sare si piper. Turnati apa mineral rece si amestecati bine pana obtineti un aluat ca pentru clatite.



Pregatiti pesmetul: intr-o farfurie puneti pesmetul, nuca de cocos, usturoiul pudra, paprika, sare si piper. Amestecati bine si lasati deoparte.



Pregatiti crevetii: treceti crevetii condimentati prin putina faina, scuturati excesul de faina, dupa care treceti-i prin aluat. Lasati excesul de aluat sa se scurga de pe creveti, apoi treceti prin pesmetul panko pregatit.



Tavaliti crevetii pe toate partile prin pesmet, apoi asezati-i pe o tava. Dati la frigider pentru 10 minute pentru ca pesmetul sa se lipeasca bine de aluat.



Gatiti crevetii: intr-o tigaie incingeti uleiul de cocos. Asezati crevetii in tigaie si gatiti la foc mic pentru 4-5

minute pe fiecare parte, avand grija sa nu ardeti pesmetul.



Creveti in crusta de pesmet

Alternativ puteti pregatii crevetii la cuptor: incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Puneti crevetii pe o tava acoperita cu hartie de copt. Stropiti crevetii cu ulei de cocos si dati tava la cuptorul incins pentru 10 minute. Dupa 10 minute intoarceti crevetii si pe cealalta parte si mai gatiti 5-7 minute.



Pregatiti sosul de maioneza: intr-un bol amestecati toate ingredientele, pastrati la frigider pana in momentul servirii.



Pe un platou sau pe un fund de lemn puneti bolul cu maioneza, crevetii gatiti, felii de lamaie, patrunjel proaspat sau coriandru.



Creveti in crusta de pesmet

Presarati cativa fulgi de cocos peste creveti pentru un plus de aroma.



Creveti in crusta de pesmet

Puteti servi crevetii si cu alte sosuri precum un sos dulce acrisor, sau doar lamaie stoarsa.



Creveti in crusta de pesmet

Nu uitati de bere sau vin :).



Creveti in crusta de pesmet

Enjoy!



Creveti in crusta de pesmet