

# 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 frumoși 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 granulatatie mai mare inasa 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, inasa daca doriti o varianta si mai usoara, puteti sa ii gatiti in cuptor, stropiti cu putin ulei. Cantitatea de ulei din tigaie este aceeași, 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

---

# Tagliatelle cu creveti

written by Andreea



Tagliatelle cu creveti paste cu ou intr-un sos cremos cu mascarpone, creveti si zuchinni. Un fel de mancare de vara rapid si delicios!

Pastele sunt cele care ne scot mereu din incurcatura atunci cand nu avem mult timp la dispozitie, insa ne dorim un fel de mancare rapid si gustos. La noi in casa preferate sunt pastele cu sos de rosii. Insa atunci cand am dat peste prima punga de tagliatelle de la Baneasa, am zis ca neaparat trebuie sa le incerc cu un sos special.



Tagliatelle cu creveti

Tagliatelle sunt paste putin mai late insa mai subtiri, de aceea ele au nevoie de timp mai mic de gatire. In plus, sunt atat de delicate, incat au nevoie de putine ingredient, insa de calitate.

Pentru ca este vara si pentru ca imi este dor de Grecia, am pregatit tagliatelle cu creveti si zuchinni. Puteti folosi creveti congelati, insa cei proaspeti sunt mult mai buni. Eu am folosit creveti roz naturali si au fost tare buni.



Tagliatelle cu creveti

Pe blog mai gasiti si alte retete de paste, precum paste cu somon si rosii, paste la cuptor cu pesto si spanac, sau paste fara gluten cu mazare si menta.

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

- Ingrediente:
- 200 g tagliatelle cu ou Baneasa
- 30 ml ulei de masline
- 2 catei de usturoi
- 2 crengute cimbrisor
- 2 dovlecei zuchinni mici
- 15 creveti proaspeti

- 100 g mascarpone
- 100 ml smantana lichida 15% grasime
- Sare si piper
- Coaja si sucul de la 1 lamaie
- Parmezan pentru finisat

Pentru inceput pregatiti crevetii. Daca aveti creveti intregi ne decorticati, atunci va trebui sa faceti voi acest lucru acasa. Curatati de cap si crusta crevetii, clatiti-i intr-un jet de apa rece.



Apoi cu ajutorul unui cutit taiati "sira spinarii", adica partea exterioara a crevetilor. Scoateti acel fir negru care este de fapt intestinul crevetilor si clatiti din nou. Lasati crevetii curatati deoparte.



Puneti pe foc o oala mare cu apa impreuna cu 1 lingura de sare. Cand apa a dat in clocot adaugati tagliatelle si fierbeti 4-5 minute pana ce devin al dente.



Intre timp, pregatiti restul ingredientelor: intr-o tigaie incingeti uleiul de masline, adaugati cateii de usturoi tocati marunt si caliti cateva secunde pana ce usturoiul devine auriu la culoare.



Adaugati zuchinni taiati rondele subtiri si caliti aproximativ 5 minute pana ce devin usor moi.

Adaugati crevetii curatati si caliti 1-2 minute.



Adaugati mascarpone si smantana lichida si fierbeti totul pana ce mascarpone se dizolva si se formeaza un sos.



Condimentati cu sare, piper, frunze de cimbrisor si coaja rasa

de lamaie.



Adaugati tagliatelle fierte impreuna cu putina apa din care au fiert. Amestecati totul bine si fierbeti totul timp de 1 minut.



La final stoarceti putina lamaie si stingeti focul.



Tagliatelle cu creveti

Puneti pastele pe farfurie, presarati cu parmezan ras si coaja de lamaie.



Tagliatelle cu creveti

Serviti imediat alaturi de un pahar de vin alb sec.



Tagliatelle cu creveti

---

## Salata cu ton si naut

written by Andreea



Salata cu ton si naut. Cum se face? Sunt sigura ca ati mancat de foarte multe ori acest fel de salata atunci cand vreti sa incropiti rapid un fel de mancare sanatos sau atunci cand va doriti un pranz sanatos pentru a doua zi la birou. Astazi va propun salata cu naut si ton intr-o varianta putin altfel. Pe langa faptul ca am adaugat naut si ton, am optat si pentru

niste crutoane crocante coapte in casa, iar pentru o culoare deosebita si un gust aparte am adaugat si cateva fructe physallis. Bineinteles, voi, daca nu doriti, puteti sa nu adaugati. In plus, puteti adauga si alte legume sau masline sau chiar avocado. De asemenea puteti adauga porumb sau bucatele de cartofi fierti. Dupa cum spuneam, eu am optat pentru naut de la SunFood pentru ca mi se pare tare potrivit pentru aceasta salata.

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 1 conserva mica de ton
- 15 rosii cherry
- 1/2 castravete fabio
- 1 ceapa rosie mica
- 5-6 ridichi
- 3-4 fructe physallis (optional)
- 1 bagheta mica paine veche
- 2 linguri ulei masline
- piper
- Pentru dressing:
- 2 linguri otet de vin
- 2 linguri ulei de masline
- sare
- piper
- frunze proaspete de busuioc



Pentru inceput incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Taiati cuburi bagheta de paine si puneti cuburile intr-o tava. Presarati ulei de masline si piper proaspat macinat. Amestecati totul bine si dati la cuptorul incins pentru 10 minute pana ce obtineti crutoane aurii. Lasati deoparte sa se raceasca complet.





Pregatiti legumele: taiati castravetele pe lung in doua bucati. Cu ajutorul unei lingurite curatati castravetele de samburi



Desfaceti conserva de naut, treceti nautul printr-un jet de apa dupa care scurgeti-l bine intr-o sita.



Tocati ceapa foarte fin, rosiile cherry in doua, castravetele in cuburi mici, ridichile in rondel subtiri.



Pregatiti dressing-ul: intr-un castron puneti otetul, uleiul, sare si piper. Amestecati totul bine pana ce obtineti o emulsie.



Salata cu naut si ton

Puneti toate legumele intr-un castron si adaugati dressingul peste ele, amestecati totul bine.



Salata cu ton si naut

La sfarsit adaugati crutoanele de paine si amestecati totul din nou.



Transferati salata pe un platou. Presarati din loc in loc bucati de ton scurse din conserva.



Salata cu ton si naut

Taiati fructele physallis in doua si presarati-le din loc in loc.



Salata cu ton si naut

Garnisiti cu frunzulite proaspete de busuioc.



Salata cu ton si naut

Este delicioasa!



Salata cu ton si naut

---

# Creveti saganaki

written by Andreea



Creveti saganaki este o reteta greceasca tare indragita la noi acasa! Desi, cand a auzit prima data despre aceasta denumire de saganaki, sotul meu s-a gandit ca este o mancare japoneza :). Cand am ajuns in Grecia si am mancat la faimoasele lor taverne, am gasit saganaki peste tot si ne-a placut mult! In fapt, saganaki este diminutivul de la sagani, vasul in care este preparata mancarea, cuvânt preluat din limba turca-sahan, care este un vas de cupru si din care se serveste mancarea direct la masa. Pe la terase noi am vazut si alte tipuri de vase in care erau servite mancarurile saganaki. Cea mai renumita la acest capitol este branza saganaki, adica branza feta, data prin faina si prajita direct in vasul saganaki apoi flambata cu alcool, in general bautura traditionala greceasca-ouzo. Ulterior au fost preparate si alte mancaruri saganaki,

in special fructe de mare, peste care era presarata branza feta.

Cat am stat in Grecia am mancat si midii saganaki, si branza saganaki, insa noua ne-a ramas la suflet acest fel minunat de mancare si anume: creveti saganaki. Sunt creveti proaspeti gatiti cu mult usturoi, rosii si pe deasupra branza feta. Puteti face acest fel si cu rosii proaspete, insa mie imi plac mai mult cu rosii din conserva de la SunFood pentru ca astfel se formeaza un sos minunat care merge de minune cu o felie de paine crocanta.

- Ingrediente:
- 1 conserva rosii intregi SunFood
- 1 ceapa alba
- 4 catei usturoi
- 10 creveti proaspeti
- 1 ardei kapia rosu
- 2 teci ardei iute uscat (sau 1/2 lingurita fulgi ardei iute)
- 1 foaie dafin
- 2 linguri ulei masline
- 200 g branza feta
- 1/2 legatura patrunjel
- frunze busuioc proaspat
- sare si piper dupa gust
- 50 ml ouzo grecesc sau alcool tare



Creveti saganaki

Pentru inceput curatati crevetii de cap si de coaja, cu ajutorul unui cutit taiati-i pe partea exterioara si scoateti tubul digestiv care seamana cu un fir negru. Lasati crevetii deoparte.



Intr-un vas sau o tigaita incingeti uleiul de masline,

adaugati ceapa tocata si usturoiul tocat marunt. Caliti la foc mic pana ce ceapa devine moale si sticloasa.



Creveti saganaki

Desfaceti conserva de rosii intregi si adaugati continutul ei in tigaita. Cu ajutorul unei spatule zdrobiti usor rosiile, adaugati foaia de dafin, sare, piper si tecile de ardei iute si continuati sa gatiti la foc mic pana ce sosul format scade la jumatate.



Separat, intr-o tigaita incingeti o lingura de ulei si adaugati crevetii curatati, peste ei presarati sare si piper.



Creveti saganaki

Gatiti crevetii pe ambele parti pana ce devin rumeni. Turnati ouzo peste creveti si cu mare grija inclinati usor tigaia peste flacara pentru a flamba crevetii. Mare atentie sa nu va ardeti!



Creveti saganaki

Taiati rondele ardeiul kapia si puneti-l peste sosul de rosii format.



Peste ardei puneti si crevetii gatiti. Amestecati totul bine.



Creveti saganaki

Scurgeti bine branza feta si rupeti din ea bucatele sau taiati-o cubulete



Puneti bucatele de branza peste creveti si sosul format



Creveti saganaki

Puneti un capac peste vas si lasati sa se gateasca totul la foc mic timp de 5 minute pana ce branza incepe sa se inmoaie usor.



Creveti saganaki

La sfarsit presarati patrunjel proaspat tocat si frunze proaspete de busuioc mov.



Creveti saganaki

Serviti alaturi de o felie de paina cu coaja crocanta direct din vasul in care ati gatit mancarea.



Creveti saganaki

Branza aceea moale, crevetii deliciosi si sosul delicat de rosii sunt o incantare pentru papilele gustative.



Creveti saganaki

O sa va placa la nebunie!



Creveti saganaki

Enjoy!

---

# Porumb cu creveti si edamame

written by Andreea



Porumb cu creveti si edamame este un fel de mancare pe care l-am intalnit des la cantinele din China. Fiind o mancare relativ repede de preparat, si relativ ieftin pentru un fel de mancare cu creveti, rareori puteai prinde o portie la cantina daca nu erai indeajuns de rapid ca sa prinzi loc in fata la coada :). Nici faptul ca eram straini si intram in gratiile bucatarilor de la cantine nu ne putea aduce in plus o portie de porumb cu creveti si edamame. Pe la cantinele gradinitelor mai gaseam felul acesta de mancare cu mazare in loc de edamame si era la fel de gustos, iar varianta cu mazare am postat-o acum multi ani, aici.

Si pentru ca de multe ori nu reuseam sa prindem la masa renumita mancare, am reusit eu sa notez reteta de la bucatari, asa ca v-o scriu si voua astazi aici. Reteta de baza continea de multe ori porumb inghetat, insa am descoperit ca merge la fel de bine si porumbul la conserva, care se comporta excelent la gatit! Tot reteta de baza continea si o lingurita de zahar, insa pentru ca am folosit porumb la conserva de la SunFood, care este indeajuns de dulce, am sarit peste zahar, pe care il folosesc extrem de rar la mancarurile sarate, chiar daca uneori retet o cere.

Porumb cu creveti si edamame, reteta pentru 2 portii:

- 1 conserva porumb dulce SunFood
- 10 creveti prefierți (sau proaspeti)

- 100 g boabe edamame
- 2 catei usturoi
- 2 lingurite ulei vegetal
- 1 lingurita vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita sos de peste (optional) sau
- 1 lingurita sos de soia
- 1 lingurita amidon
- 1 lingurita ulei de susan
- 2 fire ceapa verde



Porumb cu creveti si edamame

Pentru inceput curatati crevetii de cap, coada si coji. Taiati fiecare crevete in 2-3 bucati, depinde cat de mari sunt crevetii vostri. Acest lucru este valabil si pentru crevetii proaspeti si pentru cei prefierți.



Porumb cu creveti si edamame

Dupa cum spuneam, edamame sunt niste boabe verzi care fac parte din familia leguminoaselor, seamana cu boabele de fasole verde si se gasesc si la noi in supermarket-uri in pungi congelate si sunt denumite simplu-bob. Daca nu gasiti, puteti inlocui cu mazare congelata.



Porumb cu creveti si edamame

Dupa dezghetare bobul are o cojita de culoare verde deschis si trebuie curatat de aceasta cojita. Desi este o treaba mai migaloasa, credeti-ma ca merita. Inauntru bobul are o minunata culoare verde aprins!



Desfaceti conserva de porumb, puneti porumbul intr-o sita si treceti sita printr-un jet de apa. Scurgeti bine de tot boabele de porumb si lasati-le deoparte.



Porumb cu creveti si edamame

Curatati cateii de usturoi si tocati-i marunt. Intr-un wok incingeti uleiul vegetal si adaugati usturoiul tocat.



Caliti pret de cateva secunde avand grija sa nu ardeti usturoiul!

Adaugati crevetii tocati si sotati pret de 1 minut.



Porumb cu creveti si edamame

Adaugati apoi porumbul si edamame



Porumb cu creveti si edamame

Si mai caliti totul pentru 1-2 minute pana ce toate aromele se incorporeaza bine. Turnati sosul de peste (daca folositi), sosul de soia si amestecati din nou. Intr-un castronel puneti amidonul impreuna cu 3 linguri de apa si amestecati bine pana obtineti un lichid alb. Turnati lichidul in wok si amestecati bine pana ce obtineti un sos gros.



Porumb cu creveti si edamame

Picurati uleiul de susan deasupra si amestecati din nou.



Porumb cu creveti si edamame

Puneti intr-o farfurie sau pe un platou si presarati ceapa verde tocata.



Porumb cu creveti si edamame



Serviti imediat si cu mare pofta!



Enjoy!

---

# Dorada la cuptor cu naut si fenicul

written by Andreea



Poate la prima vedere vi se pare putin ciudata combinatia de dorada la cuptor cu naut si fenicul, inasa va asigur ca nu este deloc asa. Pestele, desi este restrictiv cu leguminoasele, el se potriveste de minune cu nautul. Am testat eu si va spun ca este minunat! In primul rand ca nautul imprumuta din aromele celorlalte ingrediente din preparat si da o savoare minunata! Apoi mai este feniculul. Desi este tare bun in stare cruda, in salate, el se comporta foarte bine si la cuptor si capata un gust deosebit! Nautul puteti sa il preparati cu o seara inainte, adica sa puneti 2 cani de naut uscat intr-un vas cu apa si sa-l lasati la inmuiat peste noapte. A doua zi, il puneti la fiert la foc mic pentru 30 de minute, dupa care il puteti prepara la cuptor sau dupa cum doriti. Eu am optat pentru nautul de la Sun Food pentru ca este deja fiert si imi place tare mult la gust.

Ceea ce m-a facut cel mai mult sa prepar acest fel de mancare,

este faptul ca se pregateste foarte repede, mai ales daca folositi naut din conserva. In 30 de minute aveti un fel de mancare savuros si gustos fara prea multe pregatiri! Daca stau sa ma gandesc, pentru a prepara acest fel de mancare aveti nevoie doar de 2 vase, asa ca dupa masa nu va trebui sa spalati prea multe vase!

Pe blog mai gasiti si alte preparate cu peste, iar daca vreti sa preparati dorada si altfel, va recomand Dorada in sos de rosii. Daca nu aveti dorada sau nu va place acest fel de peste, puteti incerca la fel de bine si cu somon.

#### Ingrediente:

- 2 conserve naut SunFood
- 1 dorada mare de aprox. 400 g
- 2 cepe rosii
- 2 catei usturoi
- 2 bucati fenicul
- 2 lingurite boia dulce
- 2 lingurite coriandru pudra
- 2 lingurite sumac
- 2 lingurite seminte fenicul
- 3 linguri ulei masline
- 70 ml vin alb
- sare
- piper
- 1 lamaie
- marar proaspat



Pentru inceput incingeti cuptorul la 200 grade Celsius, pregatiti o tava in care sa puneti dorada si legumele. Asezati pe aragaz tava in care veti prepara felul de mancare. Tocati

ceapa rosi si usturoiul, turnati in tava 2 linguri ulei de masline. Porniti aragazul, incingeti uleiul si puneti direct in tava ceapa si usturoiul, caliti la foc mic.



Intre timp desfaceti conservele de naut, scurgeti-le de apa. Taiati feniculul fasii subtiri si adaugati-l peste ceapa si usturoi.



Mai caliti pret de 2-3 minute, dupa care adaugati nautul scurs



Impartiti cantitatea de condimente in jumatate (adica: 1 lingurita boia, 1 lingurita sumac, 1 lingurita coriandru pudra, 1 lingurita seminte fenicul, sare si piper) si presarati peste naut,



mai caliti totul pret de 1 minut, dupa care stingeti aragazul. Turnati peste legume vinul si lasati deoparte.



Pregatiti dorada: stergeti bine de apa pestele, faceti cate 3 crestaturi cu cutitu pe fiecare parte



Apoi condimentati dorada cu amestecul de condimente si restul de ulei in interior si pe exterior.



Taiati 3 felii de lamaie si puneti-le inuntrul pestelui.



Puneti dorada peste legume si dati tava la cuptorul incins pentru 15 minute pana ce legumele sunt coapte, iar pestele capata o crusta delicioasa.



Preparatul este gata!



Puteti servi pestele direct din tava. Garnisiti totul cu felii de lamaie proaspata si marar proaspat.



Este un preparat rapid si delcios!



Serviti alaturi de un pahar de vin alb



Veti avea un pranz rapid in 30 de minute sau chiar o cina!



Enjoy!

