

Salata de tabbouleh

written by Andreea



Salata de tabbouleh sau salata de patrunjel cu cous-cous, menta si rodie. Condimentata cu melasa de rodii, si lamaie. O salata delicioasa, de post, plina de vitamine si nutrienti.

Aceasta salata este cea mai iubita si mai sanatoasa salata din tarile arabe. Ea poate fi gasita in mai multe variante, in special cu rosii si castraveti, insa neaparat cu patrunjel si cous cous.



Pentru ca in aceasta perioada rosiile si castravetii nu mai sunt in sezon, am ales sa nu le mai adaug in aceasta salata. In schimb, am folosit cous-cous delicios de la Baneasa. Acest cous-cous nu doar ca este tare bun la gust, insa da salatei si consistenta si o textura minunata!

Pe blog mai gasiti si alte salate precum: salata de paste cu legume, salata calda de naut, salata de couscous cu dovleac.

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

- Ingrediente:
- 70 g cous-cous Baneasa
- 150 ml apa fiarta+1 lingura ulei
- 3 legaturi patrunjel

- 1 legatura menta
- 1 ceapa rosie mica
- 3 linguri boabe de rodie
- Sucul de la 1 lamaie
- 2 linguri ulei de masline
- 1 lingura melasa rodii
- Sare si piper proaspat macinat



Pentru inceput, puneti cous cous intr-un vas adanc. Fierbeti apa si turnati peste cous cous, adaugaati 1 lingura ulei si putina sare. Amestecati totul cu o lingura, dupa care acoperiti vasul cu un capac.



Lasati deoparte pentru 15 minute. Ideal este sa lasati chiar mai mult cous cous ca sa se raceasca.



Daca il adaugati in salata cat este fierbinte, celelalte ingredient se inmoaie datorita caldurii reziduale din cous cous.



Intre timp, pregatiti restul ingredientelor: Tocati foarte martunt patrunjelul, menta si ceapa



Desfaceti rodia si scoateti boabele.



Intr-un bol adaugati patrunjelul, menta si ceapa tocate.



Ridicati capacul de pe vasul cu cous cous, cu ajutorul unei furculite amestecati usor pentru a deveni pufos. Puneti cous cous racit in vas, dupa care adaugati boabele de rodie.



Condimentati cu ulei de masline, melasa de rodii, suc de lamaie, sare si piper. Potriviti la gust.



Puneti salata de tabbouleh pe platoul de servit



garnisiti cu Frunze de menta proaspata si boabe de rodie.



Puteti consuma aceasta salata de tabbouleh ca atare sau alaturi de carnuri, hummus sau alte legume.



Enjoy!

Salata cu paste si piersici

written by Andreea



Salata cu paste si piersici este un fel de mancare usor, cu arome de vara, cu piersici la gratar si dressing aromat.

Intotdeauna mi-au placut salatele, fie ca au fost mai simple sau mai bogate. Mereu mi-am dorit sa le combin cu diferite ingrediente, astfel incat sa fie nutritive si satioase, dar si placute la privire si neaparat foarte gustoase!

Vara aceasta descoperim gusturi elementare prin combinatii surprinzatoare! **Cu ocazia lansarii celui mai nou film Disney si Pixar, Elementar**, prietenii de la Baneasa m-au provocat sa creez un fel de mancare surprinzator!

Salata mea de astazi este una simpla, dar de mare efect, mai ales ca ea contine piersici la gratar. Ca sa fie putin mai satioasa, am ales pastele farfalle de la Baneasa pe care le-am fiert al dente.



Pe blog mai gasiti Salata de paste cu legume, Salata de couscous cu dovleac, sau o delicioasa salata chinezeasca de taitei cu alune.

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

▪ **Ingrediente:**

- 100 g paste farfalle Baneasa
- 100 g salata rucola
- 2 piersici nectarine
- 50 g mozzarella baby
- 30 g fistic tocat
- 1 lingurita crema de otet balsamic
- Busuioc proaspat

▪ **Pentru dressing:**

- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita amestec ierburi de Provence uscate
- Sucul de la $\frac{1}{2}$ lamaie
- sucul de la 1 portocala
- Sare si piper

Puneti pe foc o oala mare cu apa si o lingura de sare. Cand apa a dat in clocot, adaugati pastele si amestecati bine. Lasati sa fiarba pentru 5 minute pana ce pastele sunt al dente. Scurgeti pastele de apa, treceti-le printr-un jet de apa rece, dupa care stropiti-le cu putin ulei de masline. Lasati-le deoparte.



Pregatiti dressing-ul: intr-un bol amestecati uleiul de

masline impreuna cu ierburile uscate si sucul de lamaie si cel de portocala. Condimentati cu sare si piper. Lasati deoparte.



Pregatiti piersicile: puneti pe foc un gratar la incins. Taiati piersicile in felii asezati-le pe o farfurie, condimentati-le cu sare, piper si stropiti-le cu putin ulei de masline.



Cand gratarul s-a incins, asezati feliile de piersici condimentate pe gratar, gatiti 2-3 minute pe fiecare parte.



Pregatiti salata: intr-o farfurie mare asezati salata rucola, peste ea turnati 2 linguri de dressing si amestecati bine.



Peste salata condimentata adaugati pastele, bilutele de mozzarella,



apoi piersicile.



La final presarati fistic tocat si busuioc proaspat. Stropiti salata cu restul de dressing. Din loc in loc puneti mici picaturi de crema de otet balsamic.



Este o salata perfecta pentru vara, se pregateste rapid si este foarte colorata!



Salata cu paste si piersici

Un mod ideal de a incorpora si fructele in salatele nutritive!



Salata cu paste si piersici

Delectati-va cu aceasta salata surprinzatoare alaturi de cei

mici si mergeti sa vedeti proiectia Elementar!



Salata cu paste si piersici
Enjoy!



Salata cu paste si piersici