

Lipii umplute cu hummus si legume coapte

written by Andreea



La noi in casa gustarile au fost mereu la mare cautare. Chiar daca uneori ne mai “agatam” de cate un biscuite, un covrig, sau mai stiu eu ce alt produs nu foarte “light and healthy”, de multe ori incercam sa ne pastram in limita “gustos si sanatos”. Eu una prefer, spre exemplu bastonase de legume si crema de branza, sotul meu prefera paine cu unt, zacusca, sau pateu pe paine. Cand suntem in weekend acasa preparam un hummus cu rosii uscate delicios sau minunatul hummus cu dovleac copt pe care il servim pe lipii facute in casa. Insa uneori ne mai ramane de pe o zi pe alta cate o lingura-doua de hummus, ca daca s-au terminat lipiile de casa, nu prea il combinam cu paine. Asa ca pentru situatiile acestea, ca sa nu irosim bunatate de hummus, am adus un element nou care sa fie vedeta: legumele coapte. Hummus-ul in acest caz este acela clasic, preparat cu naut de la SunFood.

Fiind vorba despre o gustare rapida, uneori nu mai fac lipii de casa, ci le cumpar, insa am grija sa fie unele cu ingrediente de calitate si sa nu aiba o textura prea groasa. In general iau tortillas caci sunt destul de subtiri. Pe langa faptul ca este o gustare sanatoasa, plina de legume delicioase, este si vegetariana, deci puteti apela la aceasta varianta si cand sunteti in zilele de post.

Ingrediente pentru 4 lipii sau tortillas

- pentru hummus:

- 1 conserva naut SunFood
- 2 linguri pasta tahina
- 1 catel mic usturoi
- 2 linguri suc de lamaie
- 3 linguri ulei de masline
- 3 linguri apa plata
- 1 praf sare
- 1/2 lingurita chimion macinat

- pentru legumele coapte:
- 2 zucchini
- 2 ardei capia
- 2 morcovi
- 2 lingurite amestec za'atar
- 2 linguri ulei masline
- sare
- piper



Pentru inceput, spalati bine legumele si curatati-le. Taiati zucchini si morcovii fasii pe lungime cu ajutorul unui cutit special pentru cartofi (potato peeler) sau cu ajutorul unei mandoline. Daca nu aveti asa ceva, atunci taiati fasii foarte subtiri cu ajutorul unui cutit. Cu ajutorul unui cutit taiati si ardeii capia.



Puneti la incins un gratar de bucatarie. Intr-un bol amestecati fasiile de zucchini si cele de ardei capia, presarati sare, piper si ulei de masline, amestecati totul bine.

Morcovii pastrati-i deoparte. Puneti fasiile de legume pe gratarul incins si coaceti-le pe ambele parti.



Intre timp, pregatiti hummus-ul. Intr-un blender puneti toate ingredientele specificate pentru hummus si porniti blenderul, continuati pana ce obtineti o pasta fina.



Luati o lipie si asezati-o pe farfurie, ungeti lipia cu 2 linguri de hummus.



pe deasupra alternati fasii coapte de zucchini si ardei capia



apoi fasii crude de morcovi



pe deasupra presarati amestecul za'atar



Rulati lipia strans intocmai ca pe o clatita. Repetati operatiunile si cu restul lipiilor.

Asezati-le pe o farfurie.



Pentru servit taiati lipiile in doua sau mai multe bucati, presarati inca putin za'atar si patrunjel proaspat tocat.



Sunt delicioase atunci cand sunt imediat pregatite, hummus-ul este racoros, iar legumele coapte sunt calde.



Pot fi servite si a doua zi la micul dejun sau ca gustare in pachetul de scoala al copilului, la picnic sau in parc.



O sa va placa mult!



Enjoy!

Mancare de cartofi cu rosii si afumatura

written by Andreea



Daca ar fi sa ma intrebati pe mine ce mancare imi aduce aminte de copilarie, v-as raspunde fara sa clilesc: mancarea de cartofi. In mod special imi aduce aminte de anii de gradinita. Adeseori la bucataria gradinitei se pregatea ciorba de perisoare si mancare de cartofi cu carne. Uneori mancarea aceasta se facea si cu afumatura, dar de multe ori era cu rosii si carne. In serile reci, la tara buna facea si ea mancarea asta de cartofi, dar mai mereu cu afumatura. Scotea din garnita cate o bucata de carne pe care o pune in farfurie langa o portie de mancare. Asa ca astazi, in amintirea zilelor de copilarie, am pregatit o mancare de cartofi cu rosii si afumatura. Pentru ca este iarna si rosiile proaspete nu au

gust asa bun, am folosit niste rosii delicioase din conserva de la SunFood.

Ingrediente:



- 2 cartofi mari sau 4 mai mici
- 1 conserva rosii cuburi SunFood
- 1 coasta de porc afumata
- 2 linguri ulei floarea soarelui
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 1 lingura bulion
- 1 lingura boia dulce
- sare
- piper
- 1 foaie dafin
- marar proaspat



Pentru inceput, taiati coasta de porc in bucati potrivite, puneti-o intr-o cratita cu apa rece si dati cratita pe foc. Aduceti la punctul de fierbere, puneti peste cratita un capac si lasati sa fiarba la foc mic pentru 30 minute.



Intre timp pregatiti mancarea de cartofi. Decojiti cartofii si taiati-i in bucati potrivite, tocati ceapa marunt. Intr-o cratita incingeti uleiul de floarea soarelui. Puneti ceapa tocata si caliti la foc mic pana ce ceapa se inmoaie usor.



Adaugati boiaua dulce si bulionul,



amestecati totul bine si prajiti totul timp de 1 minut.



Adaugati cartofii taiati bucati si mai caliti pret de 1 minut.



Desfaceti conserva de rosii, turnati continutul ei peste cartofi impreuna cu 300 ml apa, sarea, piperul si foaia de dafin. Asezati un capac deasupra si fierbeti la foc mic timp de 15-20 de minute pana ce cartofii sunt bine patrunchi insa nu foarte moi. Amestecati din cand in cand.



Intre timp, incingeti cuptorul la 190 grade Celsius, scoateti coastele din apa in care au fiert, scurgeti-le bine. Puneti bucatile de coasta intr-o tigaie sau intr-o tava si dati la cuptorul incins pentru 15 minute pana ce coastele sunt rumene.



Cand cartofii au fiert, tocati cateii de usturoi marunt si adaugati-i in mancarea de cartofi amestecand usor. Inchideti focul, acoperiti cratita cu un capac si mai lasati acoperit pentru 10 minute. Intre timp tocati niste marar proaspat.



Serviti in castroane individuale sau in strachini, alaturi de coastele afumate si marar tocat.



Mancarea asta o sa va aduca aminte de copilarie!



Enjoy!

Rosii umplute cu linte

written by Andreea



Desi nu mai este mult pana la Craciun si ne gandim deja ce bucate o sa avem pe mesele noastre de Sarbatoare, eu zic ca pana atunci sa incercam sa mancam un pic mai cumpatat. Daca nu de post, macar un pic mai usor si mai light. Caci dupa Sarbatori, cu siguranta vom cauta salatele usoare si apa plata :). In acest sens, m-am gandit la un fel de mancare mai usor, insa destul de satios, vegan sau de post (cum doriti sa-i spuneti), delicios si taaare aromat! Contine multe arome si arata tare bine chiar si pe masa de Sarbatoare! :).

In general, rosiile umplute sunt servite reci si mai rar calde, insa cu o umplutura potrivita pot deveni un fel de mancare delicios! De data aceasta eu le-am umplut cu linte de la Sun Food! A iesit o grozavie de mancare!



Ingrediente:

- 4 rosii foarte mari sau 8 mai mici
- 2 conserve linte Sun Food
- 1 ceapa
- 3 catei usturoi
- 1 ardei capia
- 2 linguri ulei masline
- 2 lingurite Ras el Hanout (coriandru, turmeric, chimion, boia dulce, scortisoara, usturoi pudra, ghimbir pudra, menta uscata)
- sare
- piper
- 1/2 legatura patrunjel

Pentru inceput, incingeti cuptorul la 200 grade Celsius. Spalati bine rosiile, si taiati partea de sus a lor, pentru a obtine "un capac". Scobiti rosiile, scoateti miezul rosiilor si puneti-l intr-un castron. Presarati putina sare in interiorul rosiilor scobite si lasati-le deoparte.



Tocati marunt ceapa si usturoiul. Incingeti uleiul intr-o tigaie si caliti totul la foc mic, adaugati Ras el Hanout si caliti usor pret de 1 minut. Adaugati ardeiul tocat marunt si mai caliti 2-3 minute. Tocati grosier miezul rosiilor si adaugati-l in tigaie. Desfaceti conservele de linte, scurgeti bine de apa si adaugati lintea in tigaie. Potriviti de sare si piper. Lasati totul sa fiarba la foc mic pana ce toate aromele se intrepatrund si lichidul format scade. La sfarsit adaugti patrunjelul proaspat tocat.



Umpleti fiecare rosie cu umplutura de linte,



iar peste puneti “capacul” de la rosie.



Asezati rosiile intr-o tigaie de fonta sau intr-o tava si dati-le la cuptorul incins pentru 30-35 de minute pana ce rosiile sunt coapte si capata un aspect de usor “parlit”



Le puteti servi atat calde cat si reci



Sau ca garnitura la preparate din carne



Dar, dupa cum va spuneam, se potrivesc foarte bine si ca fel de mancare principal.



Enjoy!

Linte cu usturoi confiat si carnati

written by Andreea



La noi din batrani se spune ca daca de Sfantul Andrei mananci usturoi, esti ferit de toate relele tot anul. De fapt aceasta vorba din batrani are o noima deoarece usturoiul are beneficii nenumarate, mai ales ca este si antiseptic si ne fereste de raceli si boli. Si de fapt, cred ca la aceste rele se refereau batranii nostri cand spuneau ca trebuie sa mancam cat mai mult usturoi! :). Asa ca astazi am pregatit o reteta speciala cu linte de la SunFood si muuult usturoi ca sa ne tina departe de raceli. Pentru ca sa aiba un gust deosebit, usor dulce si tare aromat, astazi am optat pentru usturoi confiat! Este genial! Il puteti prepara din timp, in ulei de masline, dupa care il puteti depozita in frigider. Noi l-am mancat pe tot in aceeaasi zi pentru ca a fost tare bun! Carnatii de pe mancarea cu linte sunt optionalii, asa ca daca tineti post, omiteti si partea cu carnatii si aveti un fel de mancare delicios, dar fara sa fie de dulce.

Recent, SunFood si-a imbogatit gama de conserve si cu conserva de linte. Asa ca toata iarna, am sa tot gatesc cu linte! :).



Ingrediente:

- 2 conserve linte Sun Food
- 1 ceapa alba
- 4 catei usturoi
- 2 morcovi
- 3 linguri ulei
- 1 lingurita chimion macinat
- 2 lingurite paprika dulce

- 1/2 lingurita sos Tabasco (sau cat doriti de iute)
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 300 ml supa de legume (sau de pui)
- 1 conserva rosii cuburi Sun Food
- 1 foaie dafin
- sare
- piper
- 3 carnati pentru gratar (optional)

pentru usturoiul confiat:

- 3 capatani usturoi
- 100 ml ulei masline
- 2 crengute cimbrisor proaspat
- 2 crengute oregano proaspat
- 10 boabe piper
- sare



Pentru inceput intr-o oala incapatoare incingeti cele 3 linguri ulei de masline. Tocati ceapa si usturoiul tocate si puneti peste uleiul incins.



Caliti la foc mic pentru 2 minute.



Adaugati chimionul, paprika dulce, fulgii de ardei iute si foaia de dafin. Caliti totul usor pana ce condimentele emana un miros placut.



Adaugati rosiile tocate din conserva.



Adaugati si morcovii tocati cubulete. Amestecati totul bine.



Peste toate adaugati supa de pui



Desfaceti conservele de linte, scurgeti bine de apa si puneti-le in oala.



Puneti capacul oalei si fierbeti pentru 15 minute pana ce supa scade si obtineti o mancare consistenta.



Intre timp preparati usturoiul confiat:

Incingeti cuptorul la 160 grade Celsius. Intr-un vas mic puneti cateii de usturoi curatati de coaja. Peste ei adaugati cimbrisorul, oregano, boabele de piper si sarea.



Turnati uleiul peste toate astfel incat uleiul sa acopere complet usturoiul.



Dati la cuptorul incins pentru o ora pana ce usturoiul este rumen.



Daca optati si pentru varianta cu carnati, picurati cateva picaturi de ulei intr-o tigaie, incingeti uleiul. Crestati carnatii din loc in loc, prajiti-i pe ambele parti in uleiul incins.



Serviti mancarea de linte in vase de lut peste care puneti cativa catei de usturoi si cate un carnat prajit.



este un fel de mancare delicios, va asigur ca nu veti avea nevoie de paine! :).



Supa chinezeasca iute acrisoara cu taitei

written by Andreea



Dragii mei, iata ca vin cu prima mea postare in casuta noua! Si nu se putea altfel decat cu o reteta chinezeasca! :). De data aceasta va propun o supa iute acrisoara, delcioasa, care o sa va placa mult, chiar daca este pe baza de legume, fara carne! Spre deosebire de supa iute acrisoara clasica pe care o stiti demult si pe care am postat-o inca de la inceput, aceasta supa contine si taitei, deci este mult mai consistenta. Ca si inlocuitor al carnii puteti folosi cu succes ciupercile. Pot fi ciuperci uscate shiitake sau ciuperci proaspete enoki. In plus, taiteii sunt din cartofi! Da, exista un soi de taitei din cartofi care au o textura putin mai ferma decat taiteii obisnuiti. Daca nu gasiti taitei din cartofi, nu e nicio problema, puteti folosi cu succes taitei de orez sau din faina de grau. De data aceasta si eu tot taitei de grau am folosit. Importanta este supa si ceea ce contine ea!

Aceasta supa este specifica zonei Sichuan, mai ales pentru gustul ei picant si pentru nota acrisoara data de legumele murate care o insotesc.



Legumele chinezeesti murate, nu se aseamana prea mult cu muraturile pe care cunoastem noi, in afara faptului ca sunt usor acrisoare. Muraturile chinezeesti contin legume precum muguri de bambus, varza, ridichi, ardei si diferite soiuri de frunze verzi care sunt sarate si condimentate, apoi lasate la fermentat. In general aceste legume nu se consuma ca atare, ci se adauga la supe sau mancaruri pe baza de carne.



Ingrediente (pentru doua portii):

- 2 manunchiuri taitei de grau sau de cartofi
- 2 linguri arahide prajite
- 1 legatura mica ciuperci enoki

- 2 catei usturoi
- 2 linguri legume chinezesti murate
- 4 legaturi baby bok choy sau baby spanac

pentru fiecare bol de supa, urmatoarele ingrediente:

- 1/2 lingurita piper Sichuan macinat
- 1 lingura ulei de ardei iute
- 1 lingura otet de vin chinezesc
- 1 lingura sos de soia
- 1 lingurita ulei de susan



Folositi arahide nesarate in coaja rosie pentru ca au un gust mult mai bun. Cel mai indicat ar fi sa le prajiti singuri acasa intr-o tigaita impreuna cu cateva picaturi de ulei.

Puneti la fiert o oala cu apa si un praf de sare, aduceti apa la punctul de fierbere. Adaugati taiteii si amestecati usor. Lasati sa fiarba 2-3 minute pana ce taiteii sunt fierti al dente, astfel incat sa aiba o textura ferma. Pastrati apa in care au fiert taiteii, adaugati bok choy si fierbeti 1 minut pana ce se inmoaie usor. Scoateti din apa cu ajutorul unei palete, repetati operatiunea si cu ciupercile enoki.

In cele doua boluri puneti ingredientele din lista: piperul Sichuan macinat, uleiul de ardei iute, otetul de vin, sosul de soia, uleiul de susan. Peste toate adaugati usturoiul zdrobit, apoi adaugati taiteii de grau fierti si scursi de apa.



Intr-o margine a bolului adaugati bok choy, intr-o alta margine ciupercile enoki, intr-o alta parte legumele murate. Luati cate 2 polonice de apa fierbinte din apa folosita la taitei. Zdrobiti arahidele prajite si presarati pe deasupra.



Amestecati usor cu ajutorul betisoarelor, astfel incat condimentele care se afla la baza bolului sa se distribuie uniform in toata supa.



Serviti fierbinte!



Gustul iute este dat de piperul Sichuan si uleiul de ardei iute, iar gustul de acrisor este dat de legumele murate si de otetul de vin chinezesc.



O sa va placa mult!



Enjoy!

Oua umplute cu pasta de naut

written by Andreea



Cand vine vorba sa prepari un fel de mancare pentru copii trebuie sa ai in vedere multe aspecte, astfel incat sa obtii un preparat sanatos, delicios, satios, colorat, dar si haios!

Pentru ca de multe ori cei mici mai fac mofturi la masa, trebuie sa apelam la anumite trucuri astfel incat sa-i convingem macar sa guste din mancare. Uneori este bine chiar sa-i implicam in procesul de preparare a mesei si in acest fel, nu doar ca se distreaza, dar si constientizeaza de unde vin legumele si fructele, cum ajung ele sa arate intr-un anume fel pe farfurie. Asa ca astazi vin cu o idee haioasa in care sa preparam ouale umplute. Cu siguranta ati mai vazut ideea aceasta pe undeva, variantele sunt nenumarate. Insa astazi eu am vrut ca in preparatul meu sa pun cat mai multe legume delicioase si cu aceasta ocazie am "ascuns" in ouale umplute si nautul Sun Food.



Ingrediente:

4 oua

1 conserva naut Sun Food

1 morcov

1 lingura maioneza preparata in casa

1 lingurita suc lamaie

1/2 legatura patrunjel

sare

piper

pentru decor:

2 ridichi

20 boabe piper

8 cuisoare aromate

1 morcov taiat fasii subtiri

codite de patrunjel

Puneti ouale intr-o craticioara cu apa rece impreuna cu o lingurita de sare. Dati craticioara pe foc si aduceti la punctul de fierbere. Din momentul in care a inceput sa fiarba apa, cronometratii 5 minute. Opriti focul si mai lasati ouale in apa pentru inca 1 minut. Scoateti ouale din apa, lasati-le sa se raceasca complet.

Curatati ouale de coaja cu grija, astfel incat sa lasati albusul intact.



Taiati ouale pe jumătate



**Intr-un castron puneti galbenusurile de ou si pastrati
deoparte albusurile**



Cu ajutorul unei furculite pasati bine galbenusurile fierte



**Intr-un blender puneti 70 g boabe de naut si pasati bine pana
ce obtineti o pasta fina. Adaugati pasta de naut peste
galbenusuri impreuna cu maioneza si sucul de lamaie.**



Radeti morcovul si adaugati-l in bol



Potriviti de sare si piper



**Amestecati totul foarte bine, gustati compozitia pentru ultima
data.**



**La sfarsit tocati patrunjelul marunt si adaugati-l la
compozitie**



Cu aceasta compozitie umpleti jumatatile de albus



Iar in fiecare jumătate “infigeti” cate 3 bobite de naut

pentru o nota crocanta



Chemati copilasii si apucati-va de modelat soriceii ☐
Pregatiti restul de ingrediente: taiati rondele subtiri de ridichi, pregatiti boabele de piper. Trei boabe de piper sunt mult pentru o jumatate de ou, le puteti elimina in momentul servirii, sau puteti apela la miez de floarea soarelui.



Intoarceti jumatatea cu taietura in jos



Crestati usor cu cutitul spatii unde veti pune urechiusele din ridichi



Crestati si in zona ochisorilor pentru a fixa boabele de piper



fixati si codita din morcov



Puneti pe un pat de salata sau valeriana



Continuati cu restul soriceilor ☐



In curand se va strange o familie intreaga de soricei! :))



**Ornati soriceii dupa cum va place si distrati-va impreuna cu
copilasii**



0 sa va placa la nebunie!



Enjoy!