

Salata cu falafel

written by Andreea



Cand am gustat pentru prima data falafel am crezut ca mananc niste chiftelute cu carne si cu condimente delicioase! Crocante la exterior, pufoase la interior si cu o aroma minunata! Ulterior am aflat ca de fapt sunt preparate din naut, coriandru si alte condimente pe care aveam sa le folosesc si eu mai tarziu.

Atunci cand SunFood si-a completat gama cu conservele cu naut am fost tare fericita intrucat am zis ca de atunci o sa pot manca falafel oridecate ori doresc. Si bineinteles ca apoi a urmat si hummus in fel si chip, apoi tocanite cu naut, apoi hummus cu legume la cate si mai cate! Pana acum, de cate ori preparam falafel, il serveam cu sos de iaurt si menta si cu lipii sau painici arabesti. Insa intr-o seara, venind acasa hamesita de foame, am gasit in frigider falafel preparat cu o seara inainte si imediat dupa aceea mi-au cazut ochii pe niste salata pe care o aveam tot in frigider. Asa ca nu am masi stat mult pe ganduri si am preparat aceasta salata cu falafel. Nu va mai spun ca m-am jucat si cu niste sosuri, am pictat cu ele intr-un platou dupa bunul plac si am avut si o cina pe cinste! Nu cred ca e nevoie sa va mai spun faptul ca o astfel de salata poate constitui o mega surpriza atunci cand aveti invitati la masa!

Ingrediente:

pentru falafel

1 conserva naut Sun Food 400 g

3 catei usturoi

1/2 legatura coriandru proaspat

3 crengute menta proaspata

2 linguri faina

1 varf lingurita praf de copt

1 lingurita chimion

sare

piper

3 linguri seminte susan
4-5 linguri ulei pentru prajit
pentru salata:
2 maini salata valeriana
2 maini spanac baby
1/2 capatana radicchio
10 frunze menta proaspata
1 mana boabe de rodie
2 linguri ulei de masline
2 linguri pasta tahina (pasta de susan)
3 linguri melasa de rodii
sare
piper



Pentru inceput preparati falafel: intr-un blender puneti toate ingredientele si porniti blenderul oprindu-va din 5 in 5 secunde. Ideea este sa obtinem o compozitie granulata nu foarte fina ca aceea de hummus!



Luati putina compozitie in pumn si strangeti-o puternic. Daca observati ca aceasta compozitie este prea moale, nu se tine si nu puteti sa o modelati, atunci mai adaugati putina faina, inasa nu mai mult de o lingura! Din compozitia obtinuta formati bilute de marimea unei mingi de ping pong.

Pe o farfurie presarati semintele de susan si tavaliti pe toate partile bilutele de falafel.



Intr-o tigaie incingeti uleiul si prajiti falafel pe toate partile pana ce sunt rumene si crocante. Scoateti-le pe un servet de bucatarie pentru a scurge tot uleiul.



Separat pe un platou puneti valeriana si frunzele de spanac



Pe desupra presarati fasii de radicchio si frunzele de menta proaspata



Intr-un bol amestecati uleiul de masline, sarea si piperul si amestecati bine, presarati deasupra salatei.



Continuati apoi cu melasa de rodii. Gustul dulce acrisor al melasei de rodii confera salatei un gust unic si delicios!



Dupa care cu pasta tahina (pasta de susan)



Asezati falafel pe toata suprafata salatei



Iar la sfarsit presarati bobitele de rodie



Ati obtinut cea mai delicioasa si mai colorata salata!



Dupa ce ati pictat acest tablou gastronomic, amestecati usor salata si bucurati-va de ea.



Obtineti un fel de mancare vegetarian satios si delicios!



Enjoy!



Galette cu ciuperci, branza albastra si sparanghel

written by Andreea



Pe vremurile astea friguroase as fi in stare sa aprind cuptorul pana si dimineata ca sa-mi pregatesc micul dejun! Ba chiar si pentru o simpla gustare as fi fericita sa dau drumul la cuptor si sa coc o placinta aromata! Intamplarea face ca ieri sa dau in camara peste un borcan cu ciuperci de la Sun Food si atunci m-a lovit inspiratia: o tarta cu ciuperci! Dar pentru ca am facut mai putin aluat, am transformat tarta intr-o galette. A iesit geniala!

Ingrediente pentru 1 galette cu diametrul de 20 cm:

- 1 portie aluat pate brisee (reteta mai jos)
- 1 borcan ciuperci Sun Food
- 1 bucata praz
- 6-7 fire sparanghel

70 g branza albastra
2 lingurite ulei de masline
50 g miez nuca
1 crenguta cimbrisor proaspat
1 praf boia dulce
1 praf sare
piper proaspat macinat



Pentru aluat pate brisee:

200 g faina
100 g unt rece taiat bucatele
1 galbenus ou
1 praf sare
3-4 linguri apa RECE

pentru uns:

1 galbenus ou
o crenguta cimbrisor proaspat



Intr-un blender puneti faina, sarea si untul rece



Porniti blenderul si pulsati cateva secunde pana ce obtineti o
compozitie nisipoasa



Adaugati galbenusul si apa RECE si mai pulsati cateva secunde



pana ce obtineti un aluat sfaramicios ca acesta.



Rasturnati aluatul pe o folie alimentara



strangeti colturile foliei alimentare fara sa atingeti aluatul



aplatizati aluatul pana ce incepe sa se tina bine (strangeti folia de cateva ori)



Dupa ce ati obtinut o minge de aluat ca aceasta



Cu podul palmei aplatizati aluatul si dati la frigider cel putin 30 de minute.



Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Intr-o sita scurgeti bine de apa ciupercile, lasati-le deoparte.



Intr-o tigaie incingeti uleiul de masline, adaugati ciupercile si sotati-le pana capata o culoare aurie



Adaugati prazul tocat marunt si lasati sa se gateasca pana ce prazul se inmoaie



Spalati sparanghelul, rupeti partea de sus a sparanghelului, lasand tije de aproximativ 10 cm. Puneti la fiert o oala cu apa si sare, cand apa a fiert adaugati sparanghelul si lasati in apa timp de 3 minute. Transferati sparanghelul intr-un bol cu apa si gheata. Lasati deoparte.



Restul tijelor de sparanghel tocati-le rondele si adaugati-le amestecului din tigaie. Mai sotati 2-3 minute, adaugati boiaua dulce si cimbrisorul, potriviti de sare, piper. Lasati tigaia deoparte sa se racoreasca.



Intre timp, scoateti aluatul de la frigider, desfaceti-l din folia alimentara.



Intindeti aluatul intr-o foaie rotunda cu diametrul de 40 cm.



In mijlocul foii de aluat puneti compozitia, peste care asezati bucatele de branza albastra si nuci tocate.



Asezati si tijele de sparanghel. Apucati de o margine a aluatului si aduceti-o catre mijlocul foii de aluat, facand un pliu. Luati urmatoarea parte de aluat si repetati operatiunea.



Procedati la fel cu restul de aluat



mergeti in sensul acelor de ceasornic si inchideti aluatul ca pe un pachet



Ungeti galette cu galbenus de ou, presarati cateva frunzulite de cimbrisor si dati tarta la cuptorul incins pentru 30 de minute



pana ce tarta este rumena si aurie.



Lasati tarta sa se racoreasca cateva minute si apoi serviti cu pofta



Este buna si rece si calda.



Se poate reincalzi 1-2 minute la cuptorul cu microunde.



Enjoy!

Bruschette picante cu fasole si usturoi copt

written by Andreea



De multe ori, cand este frig afara, imi doresc sa mananc

mancaruri calde, tocate, supe fierbinti si tarte aburinde. In unele seri sau in weekend imi doresc mancaruri care se pregatesc usor si rapid si care sunt foarte aromate si satioase. Spre exemplu aceste bruschette delicioase, picante cu fasole de la Sun Food, si cu un plus de savoare datorita usturoiului copt. Daca tot a venit frigul, eu zic sa consumam cat mai mult usturoi pentru a ne proteja de raceli si pentru a ne imuniza sistemul. Stiu ca in aceasta reteta usturoiul nu mai are acelasi efect, pentru ca este copt, insa va spun ca merita! Savoarea usturoiului copt este ceva special, unic si minunat! Daca nu ati incercat usturoi copt pana acum, va cer neaparat sa incercati! O sa va placa la nebunie! Merge numai bine pe paine prajita si alaturi de un pahar de vin alb! Gustul nu mai este deloc cel intepator, ci dupa copt devine dulce, iar textura usturoiului este atat de cremoasa, parca ar fi unt! :).

Pentru varianta vegana, renuntati la carnatul chorizo si adaugati o lingurita de paprika afumata.

Ingrediente:

- 1 conserva fasole alba 400 g Sun Food
- 1 bagheta de paine alba
- 1 capatana usturoi
- 1 lingura ulei
- 1 ceapa medie rosie
- 50 g carnat chorizo sau carnat uscat
- 1 ardei mic rosu
- 1 lingurita pasta de rosii
- sare
- piper
- 1 crenguta cimbrisor proaspat



Pentru inceput, pregatiti usturoiul copt. Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Luati o capatana de usturoi, asigurati-va ca este mare, cateii de usturoi sa nu fie stricati.



Faceti in capatul de sus al capataniei de usturoi o taietura mica.



Puneti capatana de usturoi pe o hartie de copt, iar dedesubt o folie de aluminiu. Presarati peste hartia de copt sare si piper



Picurati o lingurita de ulei peste capatana de usturoi condimentata.



Inveliti capatana de usturoi in hartia de copt si apoi in folia de aluminiu, obtinand astfel un mic pachetel. Dati pachetelul la cuptorul incins pentru 1 ora.



Incingeti cei 50 ml ulei intr-o tigaie mica, adaugati ceapa rosie tocata si sotati cateva minute pana ce ceapa se inmoaie.



Adaugati carnatul tocat marunt si prajiti incet pentru cateva minute.



Adaugati lingurita de pasta de rosii si amestecati din nou



Desfaceti conserva de fasole, scurgeti-o bine de apa si adaugati fasolea peste amestecul din tigaie.



Amestecati bine si lasati toate aromele sa se intrepatrunda cu fasolea. Daca amestecul este prea uscat, mai puteti adauga 2-3 linguri din lichidul in care a stat fasolea din conserva.

Adaugati ardeiul iute tocat foarte mic, frunzulitele de la crenguta de cimbrisor, potriviti de sare si piper. Amestecul este gata.



Taiati bagheta alba in felii, intr-o tigaie incingeti 1 lingura ulei si puneti feliile de paine in tigaie, lasati-le pana se rumenesc pe ambele parti.



Scoateti usturoiul copt din folie. Fiecare catel de usturoi a devenit moale si cremos. "Stoarceti" cate un catel de usturoi peste fiecare felie de paine si cu ajutorul unui cutit intindeti crema de usturoi pe paine.



Pe fiecare felie de paine unsa cu usturoi puneti cate o lingura din amestecul de fasole.



Serviti imediat bruschettele crocante si fierbinti



Sunt atat de bune si aromate incat nu te-ai putea opri din mancat!



Incercati-le! O sa va placa la nebunie!



Enjoy!

Prajitura sarata cu ridichi albe

written by Andreea



Oricat de ciudata v-ar parea aceasta denumire sau produsul rezultat intr-o prajitura sarata cu ridichi, va spun ca in China, acest preparat este tare iubit si este servit cu precadere in zilele de sarbatoare, in special in perioada Anului Nou Chinezesc.

Ok, si daca acum nu e Anul Nou Chinezesc si nu e nicio ocazie speciala, de ce postez chestia asta? Pentru ca am un motiv foarte intemeiat: vreau sa merg la Taste of London care va avea loc la...(exact Londra!) in perioada 17-20 noiembrie! Acum ceva timp Electrolux ne-a lansat provocarea *#electrolux-Gateste cu Electrolux la Taste of London* si pur si simplu nu am putut rata ocazia! Ceea ce este si mai frumos, este faptul ca noi, bloggerii am avut de ales sa ne inspiram din bucataria unuia dintre 11 chefi propusi de Electrolux. Si mare mi-a fost bucuria cand am vazut ca printre ei se numara si *Jeremy Pang!*

Oh, the joy!

Cine e Jeremy Pang? Unul dintre cei mai in voga si mai tineri chefi asiatici din Londra. Desi la inceput a terminat facultatea de biochimie si a lucrat pentru mai multe companii, iubirea lui pentru mancarea si traditia chineza a salasluit in el inca de cand era mic. Dupa ce a lucrat in mai multe restaurante, a avut ocazia sa-si faca specializarea si la Le Cordon Blue Institute. In 2009 si-a indeplinit cel mai mare vis si a infiintat School of Wok in Londra. In anii urmasori, celebritatea lui a crescut vertiginos avand diferite aparitii in publicatii ca Sunday Times, BBC Good Food si ES Magazine.

In 2015 apare si cartea de bucate semnata de el, Chinese

Unchopped. O carte geniala cu poze exceptionale, tehnici foarte bine explicate si retete clasice chinezesti pe care le-a cules de-a lungul timpului de la membrii familiei sale.

De ce am ales Jeremy Pang? Evident pentru ca promoveaza bucataria asiatica, in special bucataria chinezeasca. Pentru ca este un om modest, dar foarte talentat, pentru ca nu-si uita traditiile si cultura, locul de unde a pornit de cand era mic. Pentru ca de multe ori aduce aminte de preparatele bunicii sale. Pentru ca are un zambet cald si sincer si pentru ca are un accent britanic delicios! :).

Dupa cum spuneam, multe dintre preparatele lui sunt clasice, dar reuseste intotdeauna sa le ofere o prospektime si o imagine aparte. Dupa cum el insusi a declarat, prajitura sarata cu ridichi este una dintre favoritele lui, mai ales ca bunica lui o pregatea foarte des. Tot el recunoaste, insa, ca a incercat sa o pregateasca si el in cateva randuri, dar ca de cele mai multe ori nu i-a reusit. Asa ca, astazi, mi-am propus sa refac aceasta prajitura sarata in varianta mea, dar pastrand elementele ei de baza.



Ingrediente:

500 g ridiche alba daikon
50 g creveti uscati
6 ciuperci shiitake uscate
2 carnati chinezesti *la chang*
30 g fulgi ceapa prajita
200 ml apa
150 g faina de orez
50 g amidon de porumb
1 lingurita sare
1/2 lingurita piper alb
1 lingurita ulei de susan
50 ml ulei de arahide
pentru decor:
ceapa verde
coriandru proaspat
susan negru
sos chilli cu usturoi



Desi exista mai multe variante ale acestui tip de prajitura, ea necesita cateva elemente de baza care nu trebuie sa

lipseasca. In primul rand, ridichea alba sau ridichea daikon. A nu se confunda cu ridichea noastra neagra, care dupa ce este curatata, are miezul acela alb. Nu, nu este acelasi lucru. Cu toate acestea, nu trebuie sa va faceti probleme, acest tip de ridiche se gaseste si pe la noi in supermarket-uri si chiar si in piete.



Ciuperciile uscate shiitake. Au un gust mult mai pronuntat dupa ce sunt rehidratate in apa calda si dau o savoare aparte prajiturii.



Crevetii uscati. Ca si ciupercile shiitake uscate, ei se pastreaza mai mult timp in pungi sigilate si reprezinta o varianta rapida si comoda atunci cand ai nevoie de creveti proaspeti si nu ai la indemana. In plus, ofera o aroma mult mai puternica mancarii si o textura aparte dupa ce sunt rehidratati.



Carnatii chinezesti *la chang*. Se gasesc si in supermarket-urile chinezesti de la noi, in general la raionul de produse inghetate. Sunt carnati preparati dupa retete chinezesti, fara prea multe condimente, dar metoda lor de uscare este cu vant uscat. Daca va hotarati sa preparati prajitura sarata cu ridichi, va sfatuiesc sa incercat sa gasiti neaparat acest tip de carnati pentru ca nu prea pot fi inlocuiti cu alt tip de carnati romanesti.



Faina de orez si amidonul sunt deja cunoscute pe la noi, deci nu mai intru in detalii.

Fulgii de ceapa prajita se gasesc de asemenea in supermarket-urile chinezesti. Daca nu gasiti, ii puteti prepara singuri acasa tocand 6 cepe mari pe care le prajiti in ulei incins pana devin crocante.



Modul de preparare:

Pentru inceput, puneti ciupercile shiitake in apa fierbinte, lasati-le 30 de minute sa se rehidrateze, dupa care scoateti-

le din apa si stoarceti-le bine. NU aruncati apa!



Curatati ridichea alba si radeti-o pe razatoarea cu gauri mari.



Puneti ridichea intr-un wok impreuna cu cei 200 ml apa si lasati sa fiarba in jur de 10 minute pana ce ridichea se inmoaie.



Intre timp tocati ciupercile shiitake rehidratate, avand grija sa indepartati piciorusul lor, care este lemnos si necomestibil.



Tocati marunt crevetii si **un singur** carnat chinezesc.



Intr-un wok puneti carnatul tocat marunt si prajiti-l usor pana ce capata o aroma placuta.



Adaugati si crevetii tocati marunt si continuati sa sotati usor



continuati cu ciupercile shiitake



Caliti totul pret de 2-3 minute, indepartati de pe foc.



La sfarsit adaugati fulgii de ceapa prajita si amestecati usor.



Intr-un vas amestecati faina de orez impreuna cu amidonul, turnati peste acest amestec 100 ml din apa in care au fost rehidratate ciupercile.



Peste ridichea fiarta din tigaie adaugati uleiul de susan si amestecul de ciuperci si creveti obtinut mai devreme



Adaugati peste si amestecul de faina de orez si amidon. Veti obtine o compozitie putin mai groasa de consistenta unei ciulama de ciuperci.



Turnati compozitia intr-un vas de aluminiu sau de inox cu dimensiunea de 20×15 cm. Puneti vasul respectiv intr-un alt vas care sa incapa intr-un bain marin, sau intr-un cos de bambus special pentru aburi. Puneti la fiert pe aburi vasul pentru 40 de minute.



Lasati prajitura sa se raceasca complet, dupa care dati-o la frigider pentru cateva ore, sau cel mai bine peste noapte.



In acest moment, prajitura se poate consuma ca atare, insa marea majoritate a chinezilor, prefera sa o consume calda, si sa-i dea o nota crocanta. Prin urmare, taiati cubulete sau felii sau ce forme doriti voi din prajitura rece.

Incingeti uleiul intr-o tigaie. Prajiti pe toate partile bucatile de prajitura pana ce devin aurii si crocante.



Tocati si celalalt carnat chinezesc si puneti-l intr-o tigaie la prajit.



Scurgeti de ulei pe un prosop de hartie bucatelele de carnat si pastrati-le calde.



Pentru plating:



presarati ceapa verde pe farfuria de servit



picurati sosul iute pe farfurie si pe bucatile de prajitura



presarati bucatele de carnat prajite si seminte de susan negru.



Serviti cu placere si pofta!



Moale si cremoasa la interior, crocanta la exterior, iar pe deasupra sos picant !



Enjoy!

Shakshuka

written by Andreea



Shakshuka poate oricand reprezenta cu succes un mic dejun mai consistent, o gustare sau chiar o cina. Puteti prepara rapid un fel de mancare delicios si sa va bucurati de el alaturi de familie sau prieteni. Acest fel de mancare este foarte raspandit in Tunisia si Maroc, dar este destul de cunoscut si in Europa prin denumirea de "oua in purgatoriu", datorita faptului ca ouale sunt gatite intr-un sos rosu si foarte picant. Sosul rosu este dat, bineinteles de catre rosii proaspete sau la conserva si reprezinta baza acestui fel de mancare. Pentru ca in piete deja au disparut rosiile romanesti de gradina, am apelat cu incredere la conserva de rosii de la SunFood, in care stiu ca mereu gasesc rosii carnoase si bune.

Ingrediente:

1 conserva rosii intregi decojite SunFood

2 lingurite ulei de masline

1 ceapa alba medie

2 catei usturoi

1/2 ardei gras rosu

1/2 ardei gras galben

3 oua medii

1 lingurita paprika

1 lingurita fulgi de ardei iute (eu am pus pul biber turcesc)

1 varf lingurita chimion pudra (optional)

sare
piper
patrunjel proaspat



Pentru inceput tocati ceapa si usturoiul. Luati o tigaie medie sau mica si asezati-o pe foc. Incingeti uleiul de masline si adaugati ceapa si usturoiul.



Caliti-le la foc mic pana se inmoaie si capata un miros placut.



Adaugati paprika, fulgii de ardei iute si chimionul (daca folositi),



amestecati bine si caliti pret de cateva secunde pana capata un miros placut.



Adaugati ardeiul gras si rosu si lasati pe foc inca 2-3 minute.



Desfaceti conserva de rosii, cu ajutorul unei furculite zdrobiti rosiile, dar nu de tot, astfel incat sa nu le transformati in piure. Puneti rosiile pasate in tigaie si amestecati usor.



Puneti un capac peste tigaie si lasati sa scada rosiile pana se formeaza un sos consistent (in jur de 10 minute). Aici depinde de voi cat de consistent sau de lichid va doriti sa

fie sosul. Gustati sosul format, potriviti de sare si piper.



Cu ajutorul unei linguri sau a unei spatule faceti in sosul format 3 adancituri in care spargeti cate un ou. Puneti din nou capacul peste tigaie si mai lasati ouale sa se gateasca in sos pret de 7-8 minute pana ce ouale sunt gatite.



Luati in calcul faptul ca dupa ce luati tigaia de pe foc, ouale vor continua sa se gateasca in sosul fierbinte. De asemenea, depinde de cum preferati ouale gatite, mai moi sau mai tari, puteti creste sau scadea timpul de gatire.



Luati tigaia de pe foc si puteti servi imediat.



o tigaie aromata si delicioasa



Daca serviti acest fel de mancare alaturi de prieteni apropiati sau familie, puteti servi shakshuka direct din tigaie, asa cum am facut-o noi, asigurati-va ca aveti niste paine crocanta cu maia .



Daca aveti invitati mai mofturosi, atunci le puteti servi delicioasele oua in sosul picant in farfurii individuale, dar la fel, asigurati-va ca aveti paine buna la masa.



Oricum ati servi acest fel de mancare, va asigur ca este delicios, si mai ales, merge perfect pentru serile astea ploioase de toamna :).



Enjoy!

Quinoa cu legume si naut la cuptor

written by Andreea



Atunci cand nu am mult timp la dispozitie pentru a gati ceva, recurg la metode rapide, dar care sa imi asigure un preparat delicios, sanatos si satios. De multe ori se intampla sa scot din camara cate o conserva de naut delicios de la SunFood si sa prepar un hummus genial cu ce am prin casa. Fie ca este cu rosii uscate cum am aratat AICI, fie ca este cu ardei copti, sau cu dovleac ca cel de AICI, fie ca este cel clasic.

Dar de multe ori imi doresc un preparat gatit de care sa ma pot bucura imediat si din care sa imi ramana si pentru a doua zi la pranz. Asa ca apelez la varianta cu legume coapte care necesita minimum de preparare, dar multe arome delicioase!

Ingrediente:

- 1 ceasca boabe quinoa
- 1 conserva naut 400 g Sun Food
- 1 capatana mica broccoli
- 2 morcovi
- 2 catei usturoi intregi
- 1 cartof dulce
- 1 ardei gras rosu
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 2 linguri ulei de masline
- sare
- piper



Pentru inceput, incingeti cuptorul la 180 grade Celsius.
Spalati legumele, curatati-le si tocati-le in cuburi potrivite



Desfaceti conserva de naut, scurgeti-o bine de apa, puneti
nautul pe un prosop de bucatarie curat si uscati-l bine.
Puneti toate legumele in tava impreuna cu nautul uscat.
Adaugati cimbrisorul, sarea, piperul, uleiul de masline si
cateii de usturoi intregi necurutati.
Dati tava cu legume la cuptorul incins pentru 25-30 de minute



pana ce legumele sunt moi la interior si caramelizate si
coapte la exterior



Intre timp pregatiti quinoa: spalati in 2-3 ape quinoa,
puneti-o intr-o oala impreuna cu 2 cesti de apa si un praf de
sare. Cand apa ajunge la punctul de fierbere, dati focul la
minim si acoperiti oala cu un capac, lasati sa se gateasca la
foc mic pana ce apa este complet evaporata, iar quinoa se
umfla usor si este moale. (aproximativ 10 minute)



puneti quinoa in farfuria de servit, iar pe deasupra legumele
coapte.



Varianta mea de astazi este vegana, dar daca doriti si alte
variante, puteti opta sa puneti pe deasupra bucatele de branza
feta, spre exemplu.



Sau alaturi de o salata delicioasa cu verdeturi.



Incercati varianta mea, o sa va placa mult!



Enjoy!