

Pasta de fasole

written by Andreea



Razele soarelui continua sa ma friga rau zilele astea, astfel incat vremea pentru mine chiar reprezinta un disconfort termic ridicat :)! Cu toate astea sunt constienta ca mai pe la toamna incolo o sa-mi lipseasca zilele astea calduroase, atunci cand voi tremura de frig! :). Dar nu ma plang mult, caci stiu ca asta este anotimpul vacantei, al zilelor lungi si al picnicurilor si iesirilor in parc de dimineata si pana seara! Pe langa salate si smoothie-uri de fructe, atunci cand vreau sa mananc ceva mai consistent, imi prepar repede un hummus cu rosii uscate. Pornind de la aceasta idee, am realizat ca de fapt, pot foarte bine sa folosesc si delicioasa fasole alba de la Sun Food pe care sa o pregatesc imediat, fara a fi preparata termic. La fel, daca doriti, puteti sa-i spuneti fasole batuta, insa nu, nu este! :). Este ceva mai mult de atat, intrucat este mult mai aromata si mai delicioasa! In plus, pentru a mai scadea din calorii in timpul consumului excesiv de pasta de fasole, i-am alaturat niste legume crude si crocante, astfel incat sa am o masa nu doar satioasa, dar si sanatoasa!

Ingrediente:

- 1 conserva fasole alba 400 g Sun Food
- 1 catel usturoi
- 1/2 lingurita paprika dulce
- 1/3 lingurita chimion
- 1/2 lingurita menta uscata
- 1/3 lingurita fulgi de ardei iute
- 2 linguri ulei de masline

1 lingura suc de lime
sare
piper
patrunjel proaspat



Desfaceti conserva, scurgeti bine fasolea de lichidul in care a stat, pastrati cateva linguri de lichid pentru mai tarziu



Cantitatile condimentelor sunt orientative, pe masura ce preparati pasta de fasole puteti sa mai adaugati din ele, in functie de gustul vostru.



puneti fasolea scursa intr-un blender



peste ea adaugati celelalte condimente, sucul de lime si uleiul de masline, precum si 2-3 linguri din lichidul in care a stat fasolea



Porniti blenderul si pasati fasolea pana ce obtineti o crema fina. In functie de preferinta, puteti face pasta mai mult sau mai putin cremoasa, adaugand lichid sau scazand cantitatea.



Puneti pasta de fasole intr-un bol



Puneti bolul pe un tocator rustic, si acompaniati fasolea cu betisoare de morcov, ardei gras rosu si galben, castraveti, telina apio, bucatele de paine, grisine sau ce mai gasiti crocant prin casa :).



Pe deasupra pastei mai picurati cateva picaturi de ulei de masline, garnisiti cu patrunjel proaspat



Si pe langa mai puteti pune si cateva felii de lime.



O idee excelenta de picnic, ca gustare sau la o petrecere intre prieteni. Neaparat pentru zilele fierbinti de vara! ☐



Enjoy!

Salata la borcan cu tabbouleh si naut

written by Andreea



Dupa parerea mea, nu exista salata mai sanatoasa si mai gustoasa decat tabbouleh! Contine atatea vitamine si arome delicioase, incat nu poti sa nu o iubesti! Acest preparat renumit de origine araba a inceput sa fie foarte iubit si indragit si la noi in tara multumita restaurantelor arabesti si turcesti. Insa multi dintre noi au inceput sa prepare si acasa pentru ca, intr-adevar, se face foarte usor! In plus, este o salata care rezista foarte bine si a doua zi si poate constitui o garnitura excelenta la un picnic, un pranz delicios la servicii, sau o gustare sanatoasa la orice ora ne

dorim noi. Asa ca, fiti indrazneti si purtati cu voi aceasta delicioasa salata, asezand-o frumos intr-un borcan pe care puteti sa il luati cu voi aproape oriunde.

In mod normal, tabbouleh are ingrediente de baza precum patrunjel, menta, rosii, bulgur spart, lamaie si ulei de masline. Exista insa si variante in care se mai pun si condimente.

Mie una imi place tabbouleh mai putin condimentat pentru ca imi doresc sa simt aroma patrunjelului si a mentei, insa imi place putin mai consistenta si de multe ori adaug in ea si nautul delicios de la Sun Food, conserve suta la suta sanatoase. In plus, pentru o tenta crocanta si o aroma aparte, folosesc si bobite de rodie si putina melasa de rodie. Este extraordinara!

Ingrediente:

- 1 conserva naut Sun Food 400 g
- 3 legaturi de patrunjel
- 1 legatura menta
- 2 rosii medii
- 1 ceapa rosie mica
- 2 linguri bulgur spart
- 3 linguri boabe de rodie
- 1/2 lamaie
- 2 linguri ulei de masline
- 1 lingurita melasa de rodie (optional)
- 1 praf sare
- piper proaspat macinat



Pentru inceput, spalati in 2-3 ape bulgurul spart. Atentie!

Folositi bulgur spart, mult mai fin decat bulgurul mare folosit la mancaruri! Il puteti gasi la magazinele turcesti si arabesti de la noi.



Dupa ce l-ati spalat bine, puneti-l intr-un bol, adaugati 3-4 linguri de apa rece si lasati-l deoparte.



Curatati o rodie si desfaceti bobitele. Folositi cam 3 linguri de bobite.



Spalati bine de tot menta si patrunjelul. Scurgeti bine de apa. Folositi frunzele, nu si tijele de la patrunjel!



puneti-le intr-un bol incapator



Tocati marunt ceapa rosie



Umpleti pana la jumatate o oala cu apa, aduceti la punctul de fierbere. Crestati cu un cutit rosiile si scufundati-le in apa pentru 30 de secunde. Scoateti rosiile din apa, treceti-le printr-un jet de apa rece. Curatati coaja rosiilor. Scoateti miezul impreuna cu semintele. Tocati restul rosiilor si adaugati-le la salata.



Puneti si bobitele de rodie



si la final bulgurul spart care deja s-a inmuiat si a devenit pufos.



Adaugati sucul de lamaie, uleiul, melasa de rodie (daca folositi), sarea si piperul dupa gust. Amestecati totul bine.



Desfaceti conserva de naut, puneti nautul intr-o sita, treceti printr-un jet de apa rece, scurgeti nautul de apa.



Luati un borcan cu capac atasat sau pentru infiletat, asezati un strat de naut pe fundul borcanului.



puneti 3 linguri de tabbouleh



continuati cu nautul



si din nou cu tabbouleh



La final, pe deasupra garnisiti cu boabe de naut, bobite de rodie, si menta proaspata



Puteti servi imediat



Sau, dupa cum spuneam, rezista foarte bine si a doua zi.



Daca nu serviti alte preparate impreuna cu tabbouleh, puteti acompania si cu bucati de lipie integrala.



Enjoy!

Pizza cu piersici si radicchio

written by Andreea



La noi acasa uneori vinerea seara se mananca pizza. Ca o regula general valabila, eu vinerea seara nu gatesc decat daca vine cineva pe la noi sau daca in cel mai nefericit caz nu exista absolut nimic prin frigider si nu avem chef de mancare comandata. Dar, dupa cum ziceam, uneori comandam pizza. O singura pizza, jumatate vegetariana, iar pe cealalta jumatate pepperoni pentru sotul noi asta este de ajuns cat sa ne saturam si sa ne satisfacem pofta de pizza :). Insa ce te faci cand se intampla sa iti doresti niste arome si nici o pizzeria nu-ti poate oferi asa ceva? Iti sufleci frumos manecile si te apuci de facut pizza, exact asa cum iti doresti tu! :). Cu ocazia asta am descoperit una dintre cele mai bune combinatii posibile! Cu piersici si radicchio! Pentru ca acum nu se gasesc pe la noi piersici, am apelat cu incredere la o conserva de piersici de la SunFood si bine am facut! Piersicile astea zemoase si minunate s-au potrivit perfect cu restul ingredientelor!



Ingrediente

(pentru 2 pizza cu diametrul de 27cm)

(pentru blat)

300 g faina Manitoba pentru paine

4 g drojdie uscata
1 lingurita zahar
180 ml apa calda
50 ml ulei de masline
1/2 lingurita sare
pentru topping:

1/2 conserva compot piersici 820 g
1 capatana mica radicchio
100 g mozzarella rasa
100 g branza cu mucegai
70 g miez nuca
busuioc proaspat
piper proaspat macinat
2 lingurite ulei de masline

Pentru blatul de pizza: intr-un castron mediu faceti maiaua: puneti apa calda impreuna cu drojdia si zaharul, amestecati totul bine pana ce drojdia se dizolva. Acoperiti castronul cu un servet si lasati drojdia sa se activeze pentru 10 minute.



Intr-un castron incapator puneti faina cernuta, faceti o gropita in centrul ei. Turnati maiaua pregatita, iar peste ea uleiul de masline.



Cu ajutorul unei linguri incepeti si amestecati treptat maiaua cu faina pana ce incorporati toata faina. Adaugati sarea si incepeti si framantati un aluat elastic care nu se lipeste de maini.



Ungeti cu ulei de masline un castron, puneti mingiuta de aluat in centrul ei si acoperiti castronul cu folie alimentara. Dati castronul intr-un loc caldut ferit de curenti de aer, lasati-l la dospit pentru o ora. La acest pas eu pornesc cuptorul si aduc temperatura cuptorului la 40 de grade, il opresc si introduc aluatul in cuptor.



Intre timp pregatiti ingredientele pentru topping:



Taiati in fasii radicchio, radeti mozzarella daca e cazul, tocati nucile in bucati (eu le faramitez intre palme lasand bucati destul de mari). Desfaceti conserva de compot de piersici, scurgeti piersicile foarte bine de sirop, asezati-le pe un prosop de hartie si tamponati-le cu prosop foarte bine. Apoi taiati-le in sferturi.



Dupa o ora aluatul se va fi umflat destul de bine. Incingeti cuptorul la 240 grade Celsius. Rasturnati-l pe planul de lucru si framantati-l de 2-3 ori pentru a scoate aerul din el. Impartiti aluatul in 2 parti egale.



Pudrati cu faina planul de lucru, din prima parte de aluat formati o mingiuta



Cu ajutorul degetelor si cu podul palmei aplatizati mingea de aluat intr-un disc cu diametrul de 27 cm. Incercati pe cat posibil sa nu folositi un sucitor de bucatarie! Cu rabdare si grija veti obtine discul de aluat doar presandu-l cu degetele. La inceput, va fi elastic si se va strange, dar dupa ce reusiti sa il intindeti putin, va deveni ascultator si il veti putea intinde mai bine la dimensiunea dorita.



Pe suprafata aluatului presarati mozzarella



Apoi fasii de radicchio



felii delicioase de piersici si bucatele de branza cu mucegai



iar la sfarsit nucile



picurati ulei de masline pe deasupra si dati pizza la cuptor pentru 7-8 minute. In ultimul minut eu am pornit si functia grill pentru aspectul "parlit" :).



Cand este coapta, radicchio isi pierde complet culoarea frumoasa, dar capata un gust bun. Presarati alte fasii de radicchio pentru un gust proaspat si un aspect placut.



Daca doriti, pe deasupra mai picurati putin ulei de masline, si presarati si frunze proaspete de busuioc



Cat prima pizza se coace, va puteti ocupa si de cealalta parte de aluat, repetati pasii si preparati o a doua pizza la fel de buna si delicioasa.



Pentru ca la cat de buna este, va asigur ca una nu va fi de ajuns :).



Fiti creativi si faceti feluri si feluri de pizza. Apropo, voua cu ce topping-uri va place? Astept ideile voastre :).



Enjoy!



Painici umplute cu naut si cartof dulce

written by Andreea



Desi saptamana trecuta a fost o vreme mai rece, iata ca incepe sa se incalzeasca din nou, deci putem sa ne gandim iar la vreme frumoasa, picnicuri la iarba verde si mancare buna, bineinteles! :). Si ce am putea servi la iarba verde decat niste sandvisuri delicioase? M-am gandit la niste painici umplute cu muuulte legume. In aceasta situatie cele mai potrivite mi s-au parut pita, painicile acelea pufoase, goale pe dinauntru pe care atunci cand le tai in doua le poti umple cu diferite combinatii delicioase intocmai ca pe niste buzunarele. De data aceasta eu le-am umplut cu cartof dulce si naut minunat de la Sun Food.

Ingrediente:

1 conserva naut Sun Food

1 cartof dulce
1 ardei gras rosu
3 catei usturoi
1 esalota rosie
1 lingurita sumac
1 lingurita boia dulce
1/2 lingurita coriandru boabe
1/2 lingurita ardei iute uscat
1/2 lingurita chimion
1 lingura ulei masline
sare
piper
4 bucati paine pita
4-5 foi salata
pentru sosul de iaurt:
200 g iaurt grecesc
1/2 legatura menta
1/2 legatura patrunjel
sare
piper



Pentru inceput incingeti uleiul de masline intr-o tigaie incapatoare, peste care adaugati usturoiul tocat marunt si ceapa rosie tocata marunt. Sotati pentru doua minute



Adaugati ardeiul gras tocat cubulete si cartoful dulce tocat cubulete



Sotati legumele pentru 15 minute pana ce sunt bine patrunse.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul bine de apa si puneti-l in tigaie peste legume.



Condimentati cu boiaua dulce si sumacul. Rasniti boabele de coriandru impreuna cu ardeiul iute uscat si adaugati-le peste legume impreuna cu sare si piper dupa gust.



Lasati pe foc pana ce tot lichidul scade si toate s-au amestecat foarte bine.



Preparati sosul de iaurt: tocati marunt menta si patrunjelul. Intr-un bol adaugati iaurtul grecesc, puneti menta si patrunjelul, sare si piper, amestecati bine.



Preparati painicile: taiati fiecare pita pe jumatate



desfaceti cate o jumatate de pita



puneti inauntrul ei o lingurita de sos de iaurt, intindeti bine sosul



puneti cate o foaie de salata, apoi umplutura de naut si cartof dulce



pe deasupra inca o lingurita de sos de iaurt



garnisiti cu frunzulite de patrunjel



Este o idee excelenta de picnic! Umplutura si sosul de iaurt

le puteti prepara din timp, le depozitati in caserole, apoi separat frunze de salata si menta, iar asamblarea painicilor o puteti face foarte usor la picnic! ☐



Enjoy!

Salata picanta de taitei cu alune

written by Andreea



□□□□□□□□□□□□□□□□ La multi ani pentru Noul An chinezesc!
 Continentul asiatic sarbatoreste cu fast intrarea in Anul
 Maimutei de foc. Astrologii spun ca anul acesta vom avea
 tendinta sa ne dorim sa fim mai creativi, mai impulsivi, sa ne
 etalam mai mult atuurile si sa ne dorim sa fim in centrul
 atentiei. Despre nativii zodiei maimuta se spune ca sunt
 destepti, intelepti si zglobii, cam asa :). Eh, ce sa va spun,
 in zodiacul chinezesc, eu ! :). Asa ca sa-mi fie de bine anul
 asta! □

Referitor la Anul Nou chinezesc am mai vorbit AICI si AICI. De asemenea, in ACEASTA postare vorbeam despre faptul ca de Anul Nou chinezii, pe langa cantitati mari de coltunasi, mananca in special taitei lungi pentru a avea o viata lunga. In ton cu Sarbatoarea de zilele acestea am pregatit o salata picanta de taitei cu alune. Este delicioasa si poate fi consumata in orice moment al zilei, dar mai ales constituie un aperitiv usor si minunat la inceputul unei mese retinut faptul ca, fiind vorba despre o salata rece, avem nevoie de taitei

vermicelli sau denumiti taitei celofan. In engleza ii gasiti sub denumirea de glass noodles. Sunt taitei din fasole mungo sau din faina de orez, ci nu din faina de grau.



Prepararea lor nu necesita deloc mult timp si sunt foarte versatili, intrucat se pot folosi in nenumarate feluri!



Ingrediente:

100 g taitei vermicelli uscati
50 g arahide crude
2 catei usturoi
1 ardei rosu iute
3 fire ceapa verde
3 linguri sos de soia light
3 linguri otet de vin
1 lingura ulei de ardei preparat in casa
1 lingurita ulei de susan

Ca o alternativa mai comoda puteti folosi ulei de ardei iute cumparat la sticla, insa va asigur ca daca folositi ulei de ardei preparat de voi in casa, salata va avea gust mult mai bun! Reteta pas cu pas o gasiti AICI.



Pentru inceput, puneti la fiert o oala cu apa, cand apa a atins punctul de fierbere, opriti focul. Puneti taiteii vermicelli intr-un bol si turnati apa fierbinte peste ei.



Scufundati taiteii bine in apa si lasati-i sa se inmoaie timp de 5 minute.



Scoateti taiteii din apa, scurgeti-i de apa si treceti-i rapid sub un jet de apa rece.



Intr-o tigaie picurati cateva picaturi de ulei si adaugati arahidele. Prajiti-le la foc mic avand grija sa nu se arda.



Intr-un bol incapator puneti taiteii, turnati sosul de soia, otetul de vin, uleiul picant aromat si uleiul de susan impreuna cu usturoiul tocat marunt. Amestecati totul bine pana ce toate se patrund. In acest moment puteti pune salata la frigider pentru cateva ore pentru a capata un gust mai bun sau puteti servi salata imediat.



Puneti taiteii in bolul de servit



Pe deasupra puneti arahidele tocate grosier, ardei tocat iute si ceapa verde tocata marunt.



Salata este gata si puteti servi



Sa aveti un An Nou chinezesc minunat! ☺



☺☺☺☺☺ ☺

Salata de naut cu somon afumat

written by Andreea



La multi ani, dragii mei! Bine v-am regasit pe blog! Sper ca ati petrecut zile frumoase si imbelsugate alaturi de cei dragi! Va doresc un An nou minunat cu multa sanatate, impliniri si multe povesti frumoase! Sa va aduca noul an tot ce nu v-a adus anul trecut! Sa va surprinda frumos! ☺

Pe Facebook am pus un album cu o parte din bucatele festive care s-au aflat pe masa noastra de Revelion. Bineinteles ca in seara respectiva nu am putut manca nici macar jumatate din toate cate au fost, asa ca a doua si a treia zi am tot savurat din preparate :).

Voi ce preparate ati avut pe masa voastra de Revelion? Sunt foarte curioasa sa aflu! Haideti, va astept cu comentarii aici :).

Dar dupa atatea bucate bune si delicioase, zic sa continuiam cu ceva mai usor dar la fel de gustos si hranitor. O salata delicioasa si consistenta, mai ales ca si contine minunatul naut de la SunFood!



Ingrediente:

1 conserva naut 400 g Sun Food
6 rosii cherry
1 castravete
4 ridichi
150 g somon afumat
frunze salata verde creata

frunze salata rosie
1 mana valeriana
1 lamaie verde, lime
1 lingura ulei de masline
sare
piper
(optional) germeni ridichi



Pentru inceput tocam castravetele, taiem rosiile cherry in doua, ridichile rondele, iar somonul cubulete..



rupem salata in bucati potrivite



Desfacem conserva de naut si o scurgem bine de apa



Intr-un bol incapator amestecam toate cele mai de sus.



Intr-un bol mic facem vinegreta: stoarcem zema de lime, punem sare si piper dupa gust, turnam uleiul de masline si cu ajutorul unui tel amestecam totul bine pana ce obtinem o emulsie.



Turnam emulsia peste salata



Amestecam totul bine



impartim salata in bolurile de servit, garnisim cu germeni de ridichi pentru o nota usor picanta



Enjoy!