

Tarta cu spanac si somon

written by Andreea



Chiar daca este iarna, ne putem delecta cu anumite legume care se gasesc in general numai vara sau primavara. Din fericire, in zilele noastre exista tehnica ce ne permite sa pastram aceste legume si anume congelarea. Ceea ce este minunat la legumele congelate este faptul ca ele isi pastreaza marea parte a nutrientilor, dar si forma, savoarea si culoarea lor frumoasa. Asa este mai exact cazul spanacului. Unele legume si fructele proaspete, culese la timpul lor si apoi congelate sunt mult mai bune decat cele cultivate si crescute in mediu artificial. Spanacul este una dintre legumele care se pastreaza exemplar si poate fi preparat in nenumarate feluri!



Laura m-a provocat sa particip la campania lansata de Edenia, prin care putem gati preparate cu produse congelate.

Mai multe idei de retete delicioase si simplu de preparat puteti gasi pe .

Pentru blat tarta cu diametrul de 24 cm:

300 g faina

150 g unt rece

1 galbenus ou

50-60 ml apa rece

1 praf sare

pentru umplutura:

450 g spanac congelat frunze Edenia

1 fir praz

50 ml apa

50 g parmezan

1 ou
50 g seminte de pin
sare
piper
1 varf lingurita nucsoara
1 lingura ulei masline
50 g unt
250 g somon proaspat
sare
piper
coaja de la 1 lamaie



Pentru blatul de tarta cerneti faina intr-un bol, amestecati cu sarea si lasati deoparte. Taiati untul cubulete si dati-l la congelator pentru 10 minute. Intr-un pahar puneti apa si dati la congelator pentru 10 minute.

In vasul unui blender puneti faina amestecata cu sarea si untul rece. Porniti blenderul pentru cateva secunde pana obtineti un aluat nisipos cu bucatele de unt de marimea bobului de mazare. Adaugati galbenusul de ou si apa rece si mai porniti blenderul pentru cateva secunde pana ce aluatul incepe sa se tina si sa se formeze o masa compacta. Strangeti aluatul intr-o mingiuta pe care o aplatizati si inveliti in folie alimentara. Dati aluatul la frigider pentru o ora.



Intre timp, pregatiti umplutura: intr-o tigaie incingeti uleiul si untul, adaugati prazul tocat si caliti pret de cateva minute.



Adaugati spanacul congelat si apa si lasati sa fiarba pana ce spanacul este complet amestecat cu prazul.



Potriviti de sare, piper si nucsoara. Luati tigaia de pe foc si lasati sa se raceasca complet.



Dupa ce s-a racit adaugati parmezanul ras si oul si amestecati bine. Lasati deoparte.



Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Scoateti aluatul de la frigider si intindeti o foaie groasa de jumatate de centimetru, acoperiti forma de tarta cu foaia pregatita. Din loc in loc, cu ajutorul unei furculite, intepati aluatul.



Acoperiti aluatul cu hartie de copt, peste care turnati bilute ceramice. Daca nu aveti, puteti pune fasole uscata sau orez. Dati tarta la cuptorul incins pentru 20 de minute.



Intre timp, pregatiti somonul: decongelati pestele, stergeti-l bine cu prosoape de hartie pentru a absorbi toata apa, taiati-l in cubulete potrivite. Presarati sare, piper si coaja de lamaie.



Scoateti tarta din cuptor, indepartati hartia de copt impreuna cu bilutele ceramice. Nu inchideti focul pentru ca veti mai avea nevoie de cuptor!



Pe fundul tartei puneti bucatelile de somon pregatite, peste care amestecul de spanac.



Pe deasupra presarati semintele de pin si mai radeti putin parmezan.



Dati tarta la cuptorul incins pentru inca 20 de minute pana ce tarta se rumeneste frumos pe deasupra.



Scoateti tarta de la cuptor si lasati sa se raceasca 15 minute.



Puteti servi alaturi de felii de lamaie si un pahar de vin alb.



Este delicioasa calda, si rezista la frigider 3 zile.



Enjoy!

Dorada în sos de rosii

written by Andreea



Desi mai este ceva timp pana la Craciun, inca mai sunt cateva Sarbatori frumoase pe care le putem petrece in sanul familiei sau alaturi de prieteni. Daca aveti sarbatoriti de Sfantul Mihail si Gavril, sau daca vreti o masa speciala pentru Lasata Secului, va recomand aceasta dorada la cuptor in sos de rosii.

De asemenea, puteti pregati acest fel de mancare si in perioada de post, in zilele cu dezlegare la peste. Dorada la cuptor preparata in acest mod iese minunata, si tare aromata, mai ales ca este preparata in sos de rosii decojite de la prietenii mei de la SunFood!.



Ingrediente:

1 dorada de marime medie

1 ceapa mare

1 ardei capia

1 conserva de rosii cuburi decojite 400 g SunFood

7-8 rosii cherry

1 pahar vin alb

3 linguri ulei vegetal

2 linguri faina

6 crengute cimbrisor

2 foi dafin

10 boabe piper

sare

piper proaspat macinat

Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Taiati inotatoarele si aripioarele doradei dinspre coloana vertebrala cu ajutorul unei foarfeci de bucatarie. Faceti trei crestaturi pe fiecare parte a pestelui. Condimentati bine cu sare si piper pe exterior si pe interior.



In burta pestelui puneti 2-3 crengute de cimbrisor si o foaie de dafin. Pe o farfurie plata presarati cele doua linguri de faina. Treceti pestele prin faina astfel incat sa fie complet acoperit. Scuturati usor pentru a indeparta excesul de faina.



Intr-o tigaie mare incingeti uleiul si puneti dorada la prajit. Prajiti usor la foc mediu pana capata o culoare aurie, in jur de 3-4 minute. Intoarceti pestele si pe cealalta parte si prajiti. Scoateti pestele pe o farfurie si pastrati la cald.



In aceeasi tigaie in care ati prajit pestele puneti ceapa taiata fideluta si caliti usor.



Adaugati ardeiul taiat fasiute si caliti din nou.



Desfaceti conserva de rosii cuburi si puneti continutul ei in tigaie impreuna cu vinul.



Fierbeti pret de cateva minute pana ce se imbina toate aromele
si condimentati cu sare.



Intr-o tava medie puneti un strat din amestecul de rosii,
dorada prajita,



iar pe deasupra un alt strat din restul de rosii. Din loc in
loc, pe langa dorada puneti jumatati de rosii cherry, iar pe
deasupra foaia de dafin, boabele de piper si restul de
crengute de cimbrisor.



Dati tava la cuptor pentru 20-25 de minute pana ce obtineti o
crusta frumoasa.



Puteti servi la masa direct din tava in care ati copt dorada



sau puteti desface bucati pe farfurie pe care le serviti
alaturi de rosiile din tava



Oricum ati prefera sa serviti acest peste, este bun si
delicios, neaparat in compania celor dragi!



Enjoy!

Placinte la tigaie cu ciuperci

written by Andreea



E toamna, a venit vremea placintelor! Sarate, dulci, picante, cu branza, carne, cascaval, cartofi, varza, ciuperci, mere, cate si mai cate! Insa, uneori cand te loveste pofta tare si nu stii cum sa faci o placinta mai repede astfel incat sa iti stapanesti dorul de gustul copilariei, faci niste placinte rapide, la tigaie. Sunt atat de bune si pufoase, incat parca cu una nu te saturi. Si desi se fac foarte repede, nu necesita dospire, ele au acelasi gust ca atunci cand erai mic si mancai placintele buniciei. Placintele astea se pot face cu umpluturi dupa dorinta fiecaruia, dar astazi, eu le-am umplut cu delicioasele ciuperci de la Sun Food.

Ingrediente pentru 8 placinte:

pentru aluat:

500 g faina pentru paine
250 ml apa calda
5 g drojdie uscata
1 lingurita zahar
1 lingurita sare
70 ml ulei

pentru umplutura:

2 borcane ciuperci taiate 280 g SunFood
3 fire ceapa verde
1/2 legatura patrunjel
150 g cascaval
1 lingura ulei
sare
piper



Intr-un castron punem drojdia deshidratata, 70 ml apa calda din cantitatea indicata, si lingurita de zahar. Amestecam totul bine, acoperim castronul cu un servet si il lasam 10 minute pana ce drojdia se activeaza.



Intr-un castron incapator cernem faina, facem o gropita in mijlocul ei si turnam uleiul, restul de apa, si drojdia activata. Incepem sa framantam pana obtinem un aluat lipicios.



Adaugam sarea si apoi incepem sa framantam, rasturnam aluatul aluatul pe masa de lucru si continuam framantatul pentru 10 minute pana and obtinem un aluat neted care nu se mai lipeste de maini.



Impartim aluatul in 8 bucati egale, cam de marimea unei mandarine le lasam pe blatul de lucru acoperite cu un servet de bucatarie.



Intre timp pregatim umplutura:
intr-o tigaie incingem uleiul, adaugam ceapa verde tocata si sotam la foc mediu timp de 2 minute



adaugam ciupercile scurse bine de apa si mai calim pret de cateva minute,



adaugam patrunjelul tocat, potrivim de sare si piper, luam tigaia de pe foc si lasam sa se racoreasca un pic



la final, adaugam cascavalul ras, amestecam bine si umplutura noastra este gata.



Presaram planul de lucru cu faina, luam o mingiuta de aluat si cu ajutorul sucitorului intindem un disc subtire de aluat cu diametrul de 25 cm.



In centrul discului de aluat punem 2 linguri pline cu umplutura



inchidem 2 laturi opuse ale aluatului



apoi pe celelalte doua opuse, intocmai ca pe un plic.



trecem usor sucitorul peste plicul format, il rasturnam cu inchizaturile aluatului spre planul de lucru, intindem usor aluatul sa nu iasa umplutura



punem o tigaie pe foc si o incingem bine fara a adauga ulei sau grasime. Punem in ea placinta noastra cu partea de pliuri in jos si coacem placinta la foc mic spre mediu timp de 3-4 minute pana ce incepe sa capete o culoare frumoasa. O intoarcem si pe partea cealalta si observam cum placinta noastra incepe si se umfla si se transforma intr-o pernuta delicioasa! Dupa ce o scoatem din tigaie, se lasa, nu isi pastreaza aceasta forma.



Repetati operatiunea si cu restul de aluat pana ce dati gata toate placintele.



Se servesc imediat! Sunt cele mai bune atunci cand sunt calde si pufoase.



Dupa ce se raceasc, se pastreaza in pungi de plastic la frigider. Rezista la frigider si 3 zile, insa ma indoiesc ca nu se vor manca fierbinti direct din tigaie! :). In cazuri extrem de rare, daca mai ramane vreuna ratacita prin frigider, in momentul servirii se incalzeste 20 de secunde la microunde si este la fel de buna ca in ziua prepararii.



Sectione pufoasa si delicioasa.



Enjoy!

Tocana marocana cu miel si naut

written by Andreea





Pentru ca toamna s-a instalat de-a binelea pe la noi, bucataria incepe sa se umple cu arome imbiitoare de ardei copti, zacusca, dovleac, scortisoara . Desi eu prefer tocanele de legume, astazi i-am pregatit sotului o tocana de miel cu multe arome si cu influenta marocana. Eu una nu prea agreez carnea de miel, de toata carnea :), dar voi, daca sunteti iubitori ai tocanitelor, va invit sa o preparati. Daca nu va place carnea de miel, puteti prepara si cu carne de vita. Dupa cum va spuneam, este o tocana foarte aromata si satioasa, mai ales ca are in compozitie si minunatul naut de la Sun Food.



Ingrediente:

- 500 g pulpa de miel
- 1 conserva naut 400 g SunFood
- 1 ceapa mare
- 1 morcov mare
- 2 catei usturoi
- 2 rosii
- 700 ml apa sau supa de vita
- 5 caise deshidratate
- 2 linguri ulei masline
- 1 baton scortisoara
- 1 lamaie uscata (sau coaja de lamaie)
- 1 frunza dafin
- 1 lingurita boia dulce
- 1/2 lingurita chimion
- 1/2 lingurita seminte fenicul
- 1 lingurita boabe mustar
- 1 lingurita zahar brun
- sare
- piper



Condimentele sunt astea, va sfatuiesc sa le folositi pe toate, caci fiecare dintre ele isi are rolul bine definit in toata aceasta poveste magica.



Lamaie uscata am gasit la un magazin arabesc. Este lime verde fiert in apa sarata pana ce interiorul se face negru complet.

Desi pare ciudata, aceasta lamaie da un gust si o savoare aparte preparatelor, insa daca nu gasiti, o puteti inlocui cu coaja de lamaie. Caisele uscate dau un gust minunat tocanelor si, desi, la inceput dau un gust dulceag mancarii, pana la sfarsit se vor fi topit aproape de tot in mancare si vor da un gust usor acrisor.



Intr-o tigaita incalziti bine boabele de mustar, chimionul si semintele de fenicul pana ce capata o aroma placuta. Rasniti-le pana ce devin o pudra fina.



Intr-o oala incapatoare incingeti uleiul si rumeniti carnea pe toate partile, scoateti carnea pe o farfurie si acoperiti cu un capac ca sa se pastreze calda

.



Tocati ceapa si usturoiul si caliti-le in uleiul ramas



Adaugati morcovul taiat rondela, caisele, rosiile tocate, toate condimentele, foaia de dafin si batonul de scortisoara, fara a adauga insa sarea, amestecati totul si caliti pret de 2-3 minute.



Turnati apa sau supa de vita, puneti capacul si lasati sa fiarba incet timp de o ora pana ce tot lichidul se evapora, iar carnea este foarte frageda.



Desfaceti conserva de naut si turnati tot continutul ei, inclusiv apa in care a stat nautul. Amestecati bine, potriviti de sare si piper si mai lasati sa fiarba 15 minute la foc mic.



Indepartati frunza de dafin, batonul de scortisoara si lamaia uscata.



Serviti tocana fierbinte alaturi de couscous



garnisiti cu coriandru proaspat



A doua zi aromele se patrund si mai bine si este chiar mai aromata



Enjoy!

Supa crema de naut

written by Andreea



Supa crema se numara printre supele mele preferate! Textura aceea catifelata si delicata, o explozie de gusturi asta ma face pe mine sa imi doresc un bol de astfel de supa oricand!

In general, supele creme au in compozitie si cate unul-doi cartofi pentru a adauga textura superi si pentru a o ingrosa. Eu, n-am folosit cartof, ci deliciosul naut de la SunFood! Si pentru ca aceasta uspa sa fie si mai buna si mai delicioasa, m-am decis sa coc legumele la cuptor, dupa care sa le transform in supa.

Data viitoare cand desfaceti o conserva de naut, nu aruncati apa in care au stat bobitele! O puteti folosi cu succes la supe si sosuri, pentru un plus de savoare. In plus, apa aceasta contine o serie de vitamine si nutrienti pe care este pacat sa nu le consumati folosind apa de la naut.



Ingrediente:

- 1 conserva naut 400g Sun Food
- 2 morcovi
- 1pastarnac
- 1 ceapa alba medie
- 2 dovlecel
- 1 jumătate telina
- 1 ardei gras
- 1 capatana usturoi
- 2 linguri ulei masline
- 4 frunze salvie proaspata
- 4 crengute cimbrisor proaspat
- 400 ml apa, supa de legume sau supa de pui
- sare
- piper



Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul si pastrati apa in care au stat boabele. Tocati toate legumele in bucati potrivite.



Luati tava mare a cuptorului si asezati in ea toate legumele impreuna cu boabele de naut . Presarati salvia, cimbrisorul,

sarea si piperul, dupa care stropiti totul cu ulei de masline.
Amestecati totul bine.

.



Taiati cu cutitul un pic din partea superioara a capatanii de usturoi. Asezati capatana de usturoi pe o folie de aluminiu, presarati sare, piper si stropiti cu ulei de masline. Strangeti folia bine si puneti-o intr-un colt al tavii cu legume.



Dati tava la cuptorul incins pana ce toate legumele se patrund bine si sunt rumenite, iar nautul devine crocant si delicios.



Pastrati cateva boabe de naut crocante pentru mai tarziu iar pe celelalte legume transferati-le intr-un blender impreuna cu apa de la conserva, si apa sau supa de legume sau de pui si pasati totul bine de tot.



“stoarceti” cateii de usturoi caramelizati la cuptor si puneti-i in blender cu celelalte legume si apa in care a stat nautul. Turnti peste

Porniti blenderul si opriti-va atunci cand ati obtinut o crema lichida fina si delicata. Portiviti la gust adaugand sare si piper,. daca mai e cazul.



Serviti supa calda in boluri presarate cu paprika si boabe crocante de naut si eventual o felie de paine trasa la tigaie cu ulei de masline.



Este delicioasa!



Enjoy!

Supa de porumb cu creveti

written by Andreea



Iata ca zilele friguroase au venit peste noi mai repede decat ne asteptam! Eu una, cel putin, am fost foarte surprinsa sa trec de la vreme de purtat tricou direct la vreme de purtat geaca! Si acum parca nu-mi vine sa cred ca vara s-a dus si ca deja incep zilele friguroase!

Insa, ceea ce este bine in toata aceasta situatie, este faptul ca voi putea pregati la cuptor cateva dintre preparatele mele preferate, sa zicem, o tarta cu prune, o placinta cu mere, legume delicioase coapte in cuptor sau chiar cate o supa crema.

Asa ca sa ne mai alinam un pic zilele astea friguroase, putem sa ne rasfatam cu cate o supa mai satioasa, cu consistenta un pic mai groasa, insa cu usoare tente de vara: porumb si creveti. La origini, ea se numeste chowder si poate fi pregatita cu pui, bucatele din carne de porc, bacon sau peste si chiar fructe de mare. Voi o puteti pregati cu ce carnita va place. Insa baza ramane mereu aceeasi: porumb si cartofi. Ei sunt cei care dau de fapt consistenta supei, o fac cremoasa si delicioasa.

Supa mea a iesit de minune mai ales ca am folosit porumb in conserva de la Sun Food. Este delicios si se comporta excelent in aceasta supa!

Ingrediente:

1 conserva porumb dulce boabe Sun Food
10 creveti proaspeti
1 lingura ulei
1 lingura unt
1 bucata praz de 10 cm
2 morcovi
1 radacina patrunjel
2 cartofi
400 ml apa sau supa de pui
4 fire cimbrisor
2 foi dafin
100 ml smantana dulce 15% grasime
sare
piper



Curatati crevetii de cap si de crusta, curatati-i bine sub jet de apa. Extrageți tubul digestiv al crevetilor tragand acel fir negru care se afla catre "spatele" fiecarui crevete. Tocati cubulete cartofii, morcovii si radacina de patrunjel. Tocati prazul marunt.



Intr-o oala incingeti untul si uleiul si adaugat prazul tocat. Sotati 1-2 minute la foc mic, avand grija sa nu se arda prazul.



Adaugati cartofii, morcovii si patrunjelul, sotati cateva secunde



Turnati peste ele apa sau supa de pui, adaugati dafinul si cimbrisorul (eu le-am facut legaturica ca sa-mi fie mai usor sa le scot dupa aceea). Lasati sa fiarba circa 20 de minute pana ce legumele sunt moi.



Desfaceti conserva de porumb, treceti printr-un jet de apa, scurgeti si turnati porumbul peste legumele din oala. Mai fierbeti totul 10 minute.



Scoateti dafinul si cimbrisorul din supa caci si-au facut datoria, nu mai aveti nevoie de ele. Cu ajutorul unui blender vertical pasati o jumatate din cantitatea de legume, lasand restul de legume intregi. Adaugati sare si piper dupa gust.



Adaugati crevetii decorticati (eu i-am lasat cu codita) si mai fierbeti supa 3-4 minute. Turnati peste smantana lichida, aduceti la punctul de fierbere, mai gustati o data, potriviti de sare si piper.



Serviti imediat in boluri mari



eventual alaturi de inca putina smantana dulce



o supa fierbinte, consistenta si delicioasa pentru zilele friguroase



Enjoy!