

Salata de fasole cu sos de avocado

written by Andreea



Pe cat de buna este, pe atat de simpla si delicioasa este aceasta salata! Poate fi servita oricand, este satioasa, plina de nutrienti si proteine si inlocuieste cu succes o masa consistenta cu carne.

Ca ingredient principal am la aceasta salata am folosit fasole alba in conserva SunFood, cu ingrediente 100% naturale si sanatoase.



Prin urmare nu contine conservanti, nu are alti aditivi sau ingrediente dubioase, ceea ce ma face sa aleg oricand o astfel de conserva.



Ingrediente:

- 1 conserva fasole alba Sun Food 400 g
- 1 avocado copt (ready to eat)
- 2 castraveti
- 6-7 rosii cherry
- 1 ceapa rosie medie
- 1 lamaie verde
- 1 lingurita mustar
- 1/2 legatura patrunjel
- piper proaspat macinat
- sare dupa gust



Tocati bucatele castravetii si ceapa rosie, rosiile le taiati jumatati si bucatele mai mici, dupa dorinta. Asezati-le pe toate intr-un bol incapator



Intr-o sita puneti fasolea, scurgeti-o de apa, treceti sita printr-un jet de apa rece, scurgeti din nou si puneti fasolea peste celelalte legume



Taiati pe din doua avocado, indepartati samburele si scoateti miezul, puneti-l intr-un vas de sticla



stoarceti lamaia verde peste avocado si pasati totul cu ajutorul unui blender vertical pana obtineti o pasta fina. Adaugati mustarul, sare si piper dupa gust si mai amestecati o data.



puneti pasta obtinuta peste legumele din bolm amestecati bine



puneti si patrunjelul tocat marunt



amestecati totul bine, gustati si potriviti de sare, piper sau lamaie verde, ajustati dupa gustul vostru



serviti imediat sau pastrati la rece pana in momentul servirii, de preferat este sa se consume in maxim 2-3 ore de

la preparare pentru a fi siguri ca avocado nu isi pierde culoarea verde frumoasa. Mie mi-a mai ramas o portie de salata si pentru a doua zi si s-a pastrat in stare perfecta, deci nu am avut probleme.



serviti alaturi de felii de lamaie verde, tortilla chips, sau felii de paine prajita



Eu pe deasupra am pus si niste lastari de varza rosie ☐



Enjoy!

Naut la cuptor cu vinete si halloumi

written by Andreea



De multe ori, am fost de parere ca mancarurile la cuptor sunt mai grele, cu mai mult sos si necesita mai mult timp de gatire, in plus, ele se pot servi mai mult iarna, atunci cand simtim nevoia sa ne incalzim mai mult cu o mancare calda. Acest fel de mancare pe care vi-l aduc astazi in atentie, este specific zilelor de vara, si chiar daca este nevoie sa

folositi cuptorul, nu o sa va para rau. Se pregateste usor, are multe fibre datorita minunatului naut de la Sun Food, este plin de nutrienti si nu va mai spun ca este si delicios! In plus, se poate consuma si cald si rece! Un plus de savoare este dat de branza halloumi, care ii da si ceva consistenta si o textura tare interesanta. Daca nu aveti branza halloumi sau nu vreti sa folositi, atunci puteti inlocui cu branza feta.



Ingrediente:

2 conserve naut SunFood 400 g
1 vanata medie
150 g branza halloumi
5-6 rosii cherry
4 catei usturoi
220 ml suc de rosii
70 ml apa
3 linguri ulei de masline
1/2 lingurita sare
1/2 lingurita boabe mustar
1 lingurita paprika afumata
1/2 lingurita schinduf
piper proaspat macinat
1 crenguta oregano
frunze proaspete busuioc



Puteti folosit naut uscat pe care sa-l preparati acasa, insa necesita mult timp de pregatire si solicita rabdare, asa ca eu va sugerez sa folositi nautul SunFood, deja preparat. Contine apa, naut si sare, nimic altceva! Este minunat la gust, are un continut ridicat de antioxidanti, in plus, ajuta la reglarea colesterolului rau. Este o alternativa excelenta la carne, este satios si gustos si puteti prepara nenumarate mancaruri cu el.

In primul rand, incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Desfaceti conservele de naut, scurgeti de apa, clatiti sub apa rece si scurgeti din nou intr-o sita. Lasati deoparte. Spalati vanata uscati-o cu un prosop curat, taiati-o felii.

Intr-o tigaie incingeti 2 linguri de ulei de masline. Prajiti feliile de vanata pe ambele parti pana se rumenesc frumos, scoateti-le pe un servet de bucatarie pentru a elimina excesul de ulei.



Curatati usturoiul si tocati-l, intr-o tigaie incingeti o lingura ulei de masline, adaugati usturoiul si caliti-l pret de 1 minut, avand grija sa nu se arda.



Adaugati nautul scurs



condimentati cu paprika afumata, sare, piper, schinduf si boabele de mustar.



adaugati sucul de rosii si apa, lasati sa fiarba cateva minute pana ce sosul se ingroasa un pic.



Turnati compozitia de naut intr-o tava pentru cuptor



din loc in loc asezati feliile de vanata prajita



puneti bucatele de branza halloumi si jumatati de rosii cherry



iar pe deasupra presarati frunzulite de oregano proaspat



Dati la cuptorul incins pentru 25-30 de minute pana ce branza se rumeneste frumos si capata un aspect placut



Lasati cateva minute sa se racoreasca



presarati si frunzulite de busuioc proaspat



serviti alaturi de felii de paine prajita



Dupa cum spuneam, se poate consuma si cald si rece



este o minune de mancare! O sa va placa la nebunie si o sa va doriti sa o refaceti cat de curand!



Enjoy!

Chiftelute cu ciuperci si cartofi

written by Andreea



Pentru astazi va prezint varianta mai sanatoasa si mai delicioasa a chiftelutelor vegetariene. Moi si pufoase pe interior, crocante si delicioase la exterior! Exact asa cum imi plac mie! In plus, le-am copt in cuptor, nu le-am prajit in tigaie dupa varianta clasica. Reteta este una simpla, cu ingrediente pe care le gasiti peste tot, dar va asigur ca puteti sa jonglati cu cantitatile si cu condimentele. Daca va plac si altfel, puteti pune mai multe condimente. Eu mi-am dorit cu mai putine ingrediente ca sa simt textura ciupercutelor minunate din interiorul chiftelutelor. Nu am incercat sa le prepar cu ciuperci proaspete, deci nu ma intrebati, ca nu stiu cum ies. Eu le-am preparat cu minunatele ciuperci in conserva de la Sun Food.

Ingrediente:

1 conserva ciuperci 280 g Sun Food

3 cartofi fierti

1 ou

75 g parmezan

1/2 legatura patrunjel

1/2 legatura marar

2 linguri pesmet

sare

piper

2 linguri ulei vegetal

pesmet pentru invelisul crocant



Incingem cuptorul la 190 grade Celsius. Intr-un castron incapator radem cartofii fierti si raciti pe razatoarea mica. Desfacem borcanul de ciuperci, scurgem bine de apa ciupercile si le punem intr-un blender, le tocam marunt si le punem deasupra cartofilor rasi.



Adaugam parmezanul ras pe razatoarea mica, mararul si patrunjelul tocat marunt, cele 2 linguri de pesmet, sare si piper dupa gust. Trebuie sa obtinem o compozitie care nu se lipeste de maini.



Din compozitia obtinuta luam cate o lingurita si formam bilute de marimea unei nuci. Le dam prin pesmet



Avem grija sa tavalim chiftelele cu pesmet astfel incat sa fie complet acoperite de pesmet. Acoperim cu hartie de copt tava aragazului, asezam chiftelutele, le stropim cu putin ulei si dam tava la cuptorul incins pentru 15- 20 de minute pana ce sunt rumene si frumoase.



Sunt tare bune si calde si reci.



Delicioase alaturi de o salata de vara.



A doua zi se pastreaza la fel de bine, se pot incalzi la cuptor, dupa preferinta



Enjoy!

Supa crema de rosii cu perisoare de peste

written by Andreea



Atunci cand fac supa, la noi nu rezista mai mult de 2 zile. Pentru ca ne place sa fie proaspata si servita fierbinte. Din acest motiv, fac supa mai rar, insa atunci cand fac, imi doresc o supa mai aparte, speciala si delicioasa.

Asa a fost si aceasta supa crema careia i-am dat un gust aparte prin perisoarele de peste si prin rosiile la conserva de la SunFood. A iesit o supa cremoasa usoara si delicata.



Ingrediente:

pentru supa

1 conserva rosii decojite intregi 400 g SunFood

2 linguri ulei masline

1 ceapa

1/2 telina medie

1 morcov

1 pastarnac

2 cartofi medii

1 lingura pasta rosii

1,5 litri apa sau supa de peste

2 frunze dafin

sare

piperpentru perisoare:

500 g file peste alb (cod am folosit eu)

2 linguri faina

1 ou

1/2 legatura patrunjel

sare

piper



Pentru inceput, curatam ceapa, morcovul, telina, cartofii,
pastarnacul, le taiem cubulete mici.
Intr-o cratita incingem uleiul pe foc mediu si punem legumele
tocate



le calim pret de cateva minute pana se inmoaie usor



turnam apa sau supa de peste, adaugam piperul, si dafinul si
lasam sa fiarba pentru 15 minute



Intre timp ne ocupam de perisoarele de peste:
intr-un blender maruntim fileul de peste, avand grija sa nu
ramana oase. Intr-un bol punem pestele maruntit, faina, sarea,
piperul, oul si patrunjelul tocat. Formam o compozitie care nu
se lipeste de maini. In functie de tipul de peste si de
marimea oului, este posibil sa mai avem nevoie de putina
faina.



din compozitia obtinuta formam perisoare, umplem o oala cu apa
si dam oala pe foc pana ce apa clocoteste. In acest moment
punem perisoarele de peste si le lasam sa fiarba cateva
minute, pana ce perisoarele se ridica la suprafata.



Cu ajutorul unei spumiere scoatem perisoarele intr-un castron
si le pastram la loc cald



Peste legumele din cratita adaugam delicioasele rosii din conserva, le zdrobim cu ajutorul unei linguri si mai lasam sa fiarba 10 minute.



Cu ajutorul unui blender vertical pasam toate legumele pana ce obtinem o crema fina, adaugam sarea si potrivim gustul.



Imediat turna supa in farfuria de servit



Adaugam cate 4 perisoare de peste



si garnisim cu busuioc sau patrunjel.



0 minune de supa!



Enjoy!

Bruschette cu naut, spanac si rosii

written by Andreea



Pentru ca mai e ceva timp pana vine vara impreuna cu toate aromele ei minunate, cu fructe si legume proaspete, mai ales cu rosii coapte si delicioase, m-am decis sa incerc o reteta noua de bruschette. Bune foc, trazonale astea! Foarte rapide, sanatoase, delicioase, vegane, de post si versatile rau! :).

Ah, sa va mai zic ca nici macar nu e nevoie sa incingeti cuptorul, da? Deci vor merge perfect si la vara cand nu veti avea chef de prea multa treaba in bucatarie :).

Insa una peste alta, nici sa nu va treaca prin cap sa faceti aceste bruschette daca nu aveti la indemana o conserva de naut! Si va recomand cu drag conserva de naut de la Sunfood! Dupa cum am mai spus, nautul asta este special si minunat in acelasi timp! Pe langa efectele benefice pe care le are asupra corpului nostru, acest naut este conservat perfect! Bobitele de naut de la SunFood sunt fierte atat cat trebuie, sunt intregi, sanatoase si delicioase! Ele stau frumos in conserva intr-o solutie de apa si sare, nimic altceva! Deci mai natural de atat nu se poate!



Asadar, v-am dat toate motivele posibile pentru care sa pregatiti si voi dragutele astea de bruschette. Pe scurt, ce sa va spun despre ele? Sunt speciale pentru ca le-am aromatizat cu paprika afumata si sumac turcesc! O incantare! Spanacul este foarte putin preparat, iar rosiile usor prajite in tigaie dau o savoare aparte! Pentru o nota crocanta si cu gust de nuca, am adaugat si niste caju.

O sa va placa mult!

Ingrediente:

1 conserva naut Sunfood 400 g

100 g frunze spanac tanar

1 mana rosii cherry +1 lingurita ulei masline

70 g caju crud
1 lingura ulei de masline
2 catei usturoi
1/2 lingurita paprika afumata
1 lingurita sumac
1 praf sare
piper dupa gust
si
5-6 felii de paine bagheta
1 lingura ulei de masline



Intr-o tigaie mica picurati cateva picaturi de ulei, incingeti bine tigaia si adaugati nucile caju. Amestecati totul bine si lasati nucile sa se prajeasca usor, avand grija sa nu se arda.

Scoateti nucile caju prajite pe o farfurie si lasati-le deoparte.

In aceeași tigaie mica incingeti lingurita de ulei de masline, adaugati rosiile cherry. Scuturati tigaia din cand in cand pentru ca rosiile sa se roteasca pe toate partile in timp ce se coc la foc iute. Intreaga operatiune dureaza cam 3-4 minute.



Ideea este sa sotam usor rosiile, astfel incat sa capete un aspect de "parlit", sa se gateasca la exterior, fara a le lasa sa se dezintegreze. Dupa ce sunt gata, dati tigaia la o parte si pastrati rosiile la loc cald.



Intr-o tigaie incingeti uleiul de masline si adaugati usturoiul curatat si tocat marunt. Sotati cateva secunde pana ce usturoiul capata un miros placut, avand grija sa nu il ardeti.



Adaugati paprika afumata si sumacul si amestecati rapid pana ce toate se imbina si se gatesc usor, maxim 1 minut.



Adaugati spanacul baby si nautul bine scurs de apa.



Sotati totul pana ce spanacul se inmoaie, potriviti de sare si piper. Gustati si vedeti daca va convine asezonarea, in acest moment mai puteti adauga putin sumac sau paprika afumata.



Adaugati rosiile cherry gatite si nucile caju



Luati tigaia de pe foc si amestecati totul usor.



Intr-o alta tigaie incingeti uleiul de masline, adaugati feliile de paine si lasati-le sa se prajeasca usor pe ambele parti.



serviti amestecul de naut peste feliile de paine crocante



O explozie de arome



rosii moi si suculente, naut delicios, spanac sanatos, caju crocant



iar paprika afumata si sumacul dau o savoare minunata acestor bruschette



Enjoy!

Scones cu porumb

written by Andreea



O gustare rapida intre mese este intotdeauna binevenita, mai ales la servicii sau in calatorii si drumetii. Niste scones sarate, delicioase si rapide numai bune de mancat atat calde cat si reci. Pentru ca mi-am dorit un gust mai special, m-am gandit sa le prepar cu porumb. De cand am descoperit porumbul dulce de la SunFood , nu am mai cautat altul! Mi-a placut inca de la prima bobita pe care am gustat-o! Crocanta, gustoasa, usor dulce, parfumata. Porumbul asta se preteaza foarte bine la salate, sau la o salsa picanta cu burgeri de somon, ba chiar si in wok la un orez prajit cu porumb!



De data aceasta m-am hotarat sa testez porumbul si sa vad cum se comporta si la copt, adica in aluatul de la aceste scones.

Si va zic: s-a comportat perfect!

Ingrediente:

300 g faina

150 g unt rece

150 ml lapte batut

150 g porumb dulce boabe Sun Food

75 g branza emmentaler rasa

1 ou

2 lingurite mustar

10 fire ceapa chives

3-4 fire cimbrisor proaspat

1 1/2 lingurita praf de copt
1 praf sare
1 praf piper proaspat macinat



Incingeti cuptorul la temperatura de 190 grade Celsius. Intr-un castron cerneti faina amestecata cu sarea si praful de copt. Deasupra puneti bucatile de unt rece



cu ajutorul unei furculite "presati" untul in faina pana obtineti un aluat nisipos cu bucatile de unt maruntele de marimea bobului de orez.



adaugati ceapa chives taiata marunt si frunzulitele de cimbrisor.



dupa care cascavalul emmentaler si boabele de porumb.



intr-un castronel bateti oul impreuna cu laptele batut si mustarul, adaugati amestecul peste faina si unt. Amestecati rapid de cateva ori cu ajutorul unei linguri. Nu framantati mai mult!



rasturnati aluatul pe masa de lucru bine infainata, aplatizati aluatul cu podul palmei pana obtineti un disc de aluat cu grosimea de 4-5 cm.



cu ajutorul unei forme rotunde de biscuiti sau cu gura unui pahar decupati scones din aluat.



transferati pe tava de copt acoperita cu hartie de copt



Dati scones la cuptorul incins pentru 25-30 de minute pana se rumenesc frumos pe deasupra



sunt excelente usor calde servite alaturi de o cana cu lapte batut



a doua zi se pot consuma reci, sau le puteti incalzi usor.



se pot lua in pachetul de servicii pentru a doua zi sau le puteti pune in pachetelul copiilor la scoala



isi pastreaza textura pufoasa timp de 2 zile, mai mult de atat nu stiu sa va zic caci s-au terminat mult prea repede :).



Enjoy!