

Vita cu fasole verde

written by Andreea



Vita cu fasole verde o mancare chinezeasca usor de facut, delicioasa si rapida. Bucati fragede de carne, fasole verde crocanta si placuta la gust.

Desi acest fel de mancare nu necesita multe ingrediente, gustul final este unul spectaculos daca folositi ingrediente de calitate. Cautati o fasole verde proaspata sau congelata, insa asigurati-va ca este chiar verde. Folositi o carne de vita de buna calitate fara a fi nevoie sa cumparati o bucata de carne foarte scumpa. Eu astazi am folosit bucata care se numeste baveta sau in engleza skirt steak.



Vita cu fasole verde

Baveta sau skirt steak este o piesa din partea de flank a animalului. Este subtire, are multe insertii de grasime, foarte aromata si cu un grad ridicat de fragezime. Prezinta un aspect franjurat si contine putina grasime extramusculara, fara tesuturi conexe, avand un gust pronuntat, bogat si aromat.

Sunt incantata sa va spun faptul ca am reinceput colaborarea cu Karpaten Premium Angus care mi-au trimis o carne de vita de cea mai buna calitate! Karpaten Premium Angus sunt un magazin online unde iti poti comanda dupa bunul plac carne de vita Angus pe care sa o primesti acasa prin livrare in conditii optime. Carnea de vita Premium Angus din Transilvania este produsa din bovine cu o genetica de top, crescute in mod natural, sistem extensiv, pe pasunile romanesti.

Bovinele Angus de la Karpaten Premiul Angus sunt crescute si

ingrasate exclusiv pe pasuni native si terenuri improprii pentru majoritatea culturilor. Variatii ale factorilor sezonieri si geografici influenteaza calitatea carnei de vita provenita de la bovine furajate cu iarba. Carnea de vita hranita cu iarba din Transilvania este vazuta ca o componenta importanta a unei diete sanatoase.



Vita cu fasole verde

Revenind la mancarea noastra chinezeasca de astazi, un element cheie in obtinerea unui gust maxim si a texturii perfecte, este acela de a marina in prealabil carnea de vita. 15-20 de minute de marinare sunt de ajuns pentru a fragezi carnea si a obtine o aroma aparte.

Pregatirea in sine a sosului nu dureaza absolut deloc si este foarte simplu de obtinut. Ingredientele se pot amesteca dinainte intr-un bol, iar aproape de finalul gatirii se adauga acest amestec peste carne si fasolea verde. Sosul de soia light si sosul de soia dark sunt si ele foarte importante in acest sos. Sosul de soia light da mancarii gust si o aroma aparte, in timp ce sosul de soia dark ofera mancarii o culoare intensa si textura sosului. Nu ocoliti sosul de stridii! Nu se simte ciudat in mancare, asa cum v-ati putea astepta, ci da o aroma cu totul speciala si se potriveste foarte bine cu carnea de vita.



Vita cu fasole verde

Inainte de a incepe propriu zis sa gatiti mancarea chinezeasca este bine sa va pregatiti absolut toate ingredientele, inclusiv legumele gata curatate si tocate. Odata ce ati pus wok-ul pe foc, totul se intampla foarte repede.

Din categoria mancaruri chinezesti cu vita, pe blog mai puteti gasi Vita cu ceapa si ardei verde, Taitei cu vita si legume, Vita cu piper Sichuan sau Frigarui de vita in sos teriyaki

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe

retete si Story-uri dragute :).

- **Ingrediente:**
- 300 g baveta sau skirt steak
- 250 g fasole verde proaspata (sau congelata)
- 3 catei de usturoi
- 2 fire ceapa verde (partea alba)
- 1 bucata mica ghimbir (3 cm)
- 2 linguri ulei vegetal
- ***Pentru marinat carnea de vita:***
- 1 lingura sos de soia light
- 1 lingura amidon
- 1 lingura vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita ulei de susan
- 1 varf lingurita sare
- ***Pentru sosul stir fry:***
- 2 linguri sos de soia light
- 1 lingura sos de soia dark
- 1 lingura sos de stridii
- 2 linguri vin de orez (alcool de gatit)
- 1 lingurita zahar
- 1 lingurita ulei de susan

Incepeti mai intai cu **marinarea carnii de vita**. Taiati baveta in fasii foarte subtiri, folosindu-va de un cutit bine ascutit. Taiati bucata de carne in sensul invers al fibrei de carne. Puneti fasiile de carne intr-un bol, apoi adaugati toate ingredientele scrise la marinat carnea de vita (sosul de soia light, amidonul, vinul de orez, uleiul de susan si sarea). Amestecati totul bine, acoperiti bolul cu o folie alimentara si lasati deoparte.

Pregatiti fasolea verde proaspata: curatati fasolea verde si spalati-o in apa rece. Umpleti o oala cu apa si aduceti apa la punctul de fierbere. Cand apa a dat in clocot, adaugati fasolea si fierbeti 3 minute pana ce este usor patrunsă si capata o culoare verde aprins. Scoateti fasolea din apa fierbinte si treceti-o printr-un jet de apa rece pentru a opri

procesul de gatire. Lasati deoparte.

Daca folositi fasole verde congelata: scoateti fasolea din pungă, asezati-o într-un bol cu apă caldă. Lasati cateva minute fasolea sa se dezghete, apoi scurgeti-o foarte bine. Puneti fasolea pe un prosop curat de bucatarie si lasati-o la scurs.



Vita cu fasole verde

Pregatiti celelalte legume pentru stir fry: curatati cateii de usturoi si tocati-i feliute subtiri. Curatati ghimbirul si tocati-l fasii foarte subtiri. Curatati ceapa verde si folositi doar partea alba-taiati felii subtiri din partea alba.

Pregatiti sosul: într-un bol adaugati toate ingredientele listate pentru sosul stir fry (sosul de soia light, sosul de soia dark, sosul de stridii, vinul de orez, zaharul). Pastrati uleiul de susan pentru final.

Pregatiti wok-ul: Porniti focul si asezati wok-ul pe flacara. Adaugati uleiul si lasati sa se incinga. Rotiti cu mare grija wok-ul astfel incat uleiul sa ajunga si pe peretii wok-ului. Acest pas va asigura faptul ca nu se lipeste carnea de wok in timpul gatirii.

Atunci cand wok-ul incepe sa fumege (asta va si doriti!) adaugati ghimbirul, ceapa si usturoiul. Caliti pret de cateva secunde, avand grija sa nu ardeti usturoiul. Adaugati bucatile de carne marinate într-un singur strat. Lasati carnea sa se gateasca singura pret de 30 de secunde fara a o atinge cu spatula. Intoarceti carnea si pe partea cealalta si mai lasati sa se gateasca din nou 20-30 de secunde. Apoi cu ajutorul spatulei amestecati rapid in wok pana ce carnea nu mai este roz.



Vita cu fasole verde

Adunati toata carnea intr-o margine a wok-ului, iar in partea goala lasata adaugati fasolea verde, caliti 1-2 minute amestecand usor, dupa care amestecati cu carnea. Turnati sosul pentru stir fry si amestecati totul bine pret de 1-2 minute pana ce sosul se ingroasa si acopera fasolea si carnea.

Stingeti focul si adaugati uleiul de susan. Amestecati pentru ultima data.



Vita cu fasole verde

Serviti imediat alaturi de orez fiert.

Taitei reci cu susan

written by Andreea



Taitei reci cu susan sunt taitei de grau inveliti in pasta aromata de susan, otet de orez negru, usturoi si ghimbir si neaparat piper Sichuan. Taiteii acestia sunt un fel de mancare rapida si delicioasa!

Cat am stat in China diminetile vedeam la restaurantele chinezesti deschise pe marginea soselelor sau chiar la vanzatorii ambulanti cantitati imense de taitei! Taitei luuungi din faina de grau fierti sau caliti in diferite sosuri.

Micul dejun al unui chinez consta intr-un terci de orez, taitei fierti sau chifle umplute cu carne sau legume, clatite chinezesti sau chiar coltunasi.



Taitei reci cu susan

Taiteii reci despre care va vorbesc astazi sunt perfecti si intr-o zi torida de vara atunci cand nu prea ai chef sa gatesti ore indelungate. Cu un timp de fierbere de doar 5 minute, daca optezi pentru taitei uscati, si cu alte 2-3 minute de pregatire ingrediente ai un fel de mancare super rapid si aromat.

Din categoria taitei mai gasiti pe blog Taitei cu vita si legume, taitei chinezesti de casa sau salata picanta de taitei cu alune.

Din nou insist asupra calitatii ingredientelor, mai ales ca acest fel de mancare nu necesita multe ingrediente. Aveti nevoie in primul rand de taitei din grau de buna calitate sau taitei proaspeti.

Spre deosebire de pastele italiene, care sunt facute din grau dur, taiteii sunt mult mai fragili, prin urmare au nevoie de putin mai multa grija. Dupa ce i-ati fiert (cu un minut mai putin decat cer instructiunile), treceti-i printr-un jet de apa rece pentru a le opri gatirea in continuare. Dupa ce i-ati scurs bine de apa, picurati pe deasupra cateva picaturi de ulei de susan, pentru a preveni lipierea lor si pentru mai mult gust.



Taitei reci cu susan

Dupa cum spune si denumirea, taitei reci cu susan, acesti taitei se servesc reci. Pe langa susanul de pe deasupra, veti mai gasi si susan in sosul care imbraca taiteii. Pasta de susan chinezeasca este diferita de pasta de susan arbeasca pe care o cunoasteti sub denumirea de tahina. Deci incercati sa gasiti la magazinele asiatice pasta de susan chinezeasca. Insa, daca nu gasiti pasta de susan, sa stiti ca puteti folosi si unt de arahide si atunci obtineti un gust si mai bun si mai aromat!

Eu una prefer amestecul de pasta tahina si unt de arahide. Voi puteti alege doar una dintre ele sau sa le amestecati.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe retete si Story-uri dragute :).

▪ ***Ingrediente:***

- 250 g taitei de grau uscati
- 35 g unt de arahide
- 35 g pasta de susan chinezeasca
- 200 ml apa fierbinte
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri otet de orez negru
- 2 catei usturoi pisati
- 1 lingurita ghimbir proaspat pisat
- 1 varf lingurita piper Sichuan prajit si macinat
- 1 lingurita ulei de susan
- 2 lingurite ulei picant aromat

▪ ***Pentru topping:***

- $\frac{1}{2}$ castravete fabio taiat fasii subtiri
- 1 morcov taiat fasii subtiri
- Ceapa verde tocata fin
- Seminte de susan
- 1 lingura arahide prajite si tocate

Pentru inceput pregatiti piperul Sichuan. Puneti boabele de piper Sichuan intr-o tigaie si prajiti-le fara ulei 1-2 minute pana ce incep sa isi elimine aroma. Puneti boabele intr-un mojar si pisati boabele pana obtineti o pudra fina. Lasati deoparte.



Taitei reci cu susan

Pregatiti tatietii: intr-o oala incapatoare puneti apa si aduceti la punctul de fierbere. Cand apa a fiert adaugati taiteii si fierbeti conform instructiunilor de pe ambalaj. Strecurati taiteii ajutandu-va de o strecuratoare mare, treceti taiteii printr-un jet de apa rece, scurgeti-i foarte

bine de apa si asezat-i intr-un bol. Pe deasupra picurati uleiul de susan, amestecati bine si lasati deoparte.



Taitei reci cu susan

Pregatiti sosul: Intr-un bol adaugati untul de arahide si pasta de susan chinezeasca. Cu ajutorul unui tel amestecati totul si incepeti sa turnati treptat apa fierbinte. La inceput veti observa ca amestecul este mai greu de manevrat, insa adaugand apa treptat, usor-usor amestecul se lasa si incepe sa devina mai lichid. Adaugati restul ingredientelor: sosul de soia, otetul, usturoiul pisat, ghimbirul pisat, uleiul picant aromat, piperul Sichuan si uleiul de susan.



Taitei reci cu susan

Asezati taiteii intr-un bol incapator turnati sosul peste taitei si amestecati totul bine pana ce acestia sunt complet acoperiti de sos.

Asezati taiteii in boluri mai mici, puneti pe deasupra fasii de castravete si morcov. Presarati ceapa verde, seminte de susan si arahide prajite. La final mai presarati foarte putin piper Sichuan pudra.



Taitei reci cu susan

Enjoy!

Taitei cu vita si legume

written by Andreea



Taitei cu vita si legume, taitei de grau, bucatele succulente din carne de vita, legume crocante. Practic, un fel de mancare intr-un singur bol. Sau, as singur wok! :).

Am optat sa fac fotografii la preparat direct in wok pentru ca desi taiteii acestia meritau poate un bol mai elegant sau macar un platou, felul acesta de mancare este atat de bun, incat iti vine sa mananci direct din wok, imediat ce taiteii sunt gata.

Despre taitei am tot vorbit pe blog de-a lungul timpului atunci cand am povestit despre Taitei simpli cu legume, Salata picanta de taitei cu alune, Supa iute acrisoara cu taitei, sau Taitei chinezesti de casa.

In zilele cand fac mancare chinezeasca, mai ales taitei stir fry pregatesc din timp ingredientele pe care vreau sa le folosesc la stir fry pentru ca odata pornit wok-ul, nu mai exista cale de intoarcere :). Ma refer la faptul ca wok-ul este atat de incins, incat diferenta de timp intre adaugarea unui ingredient in wok dupa celalalt este una extrem de mica, poate chiar de cateva secunde.



Taitei cu vita si legume

Asa ca atunci cand vreti sa faceti un stir fry, oricare ar fi el acela, asigurati-va ca aveti toate ingredientele spalate, curatate, tocate si gata de pus in wok. De asemenea, puneti-va sosurile si toate ingredientele la indemana astfel incat sa nu fie nevoie sa alergati dupa ele prin bucatarie. Wok-ul incins nu asteapta niciodata! :).

Un al doilea sfat pe care vreau sa vi-l dau atunci cand pregatiti taitei stir fry este modul in care alegeti si

pregatiti taiteii. In cazul de fata avem taitei de grau. Alegeti taitei de calitate, taitei cu ou sau taitei proaspeti facuti in casa. Evitati taiteii instant, aceia pe care ii gasiti in cutii de carton impreuna cu alte ingediente si tu rnati apa peste ei. Aveti nevoie de taitei elastici si rezistenti la stir fry.

Cel mai important atunci cand gatiti taiteii, cititi instructiunile de pe pachet. Daca la instructiuni spune sa ii fierbeti 5 minute, voi ii fierbeti cu un minut mai putin. Urmariti sa aveti taitei al dente pe care ii veti mai gati ulterior 1-2 minute in wok impreuna cu legumele.



Taitei cu vita si legume

Spre deosebire de pastele italiene, care sunt facute din grau dur, taiteii sunt mult mai fragili, prin urmare au nevoie de putin mai multa grija. Dupa ce i-ati fiert (cu un minut mai putin decat cer instrructiunile), treceti-i printr-un jet de apa rece pentru a le opri gatirea in continuare. Dupa ce i-ati scurs bine de apa, picurati pe deasupra cateva picaturi de ulei de susan, pentru a preveni lipierea lor si pentru mai mult gust. Taiteii devin mult mai fermi si mai elastici cad sunt reci. Aveti nevoie de taitei reci in momentul in care ii adaugti in wok. Taiteii calzi tind sa absoarba foarte mult sos si mai ales tind sa se lipeasca de marginile wok-ului si astfel se rup.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru mai multe retete si Story-uri dragute :).

- Ingrediente:
- 200 g cane de vita (fleica sau muschi)
- 200 g taitei de grau+1 lingurita ulei de susan
- 2 oua+1 lingura ulei vegetal
- 2 catei usturoi tocati marunt
- 2 fire ceapa verde (partea alba separata de partea verde)

- 1 bucata de ghimbir de 5 cm
- 1/2 ardei gras taiat fasii subtiri
- 1 manunchi bok choy
- 2 linguri ulei vegetal
- ***pentru marinat carnea de vita***
- 2 linguri vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingurita amidon
- 1 praf sare
- 1 lingura sos de soia
- ***pentru sos:***
- 2 linguri sos de soia
- 2 linguri sos de stridii
- 1 lingura otet de orez negru
- 1 lingurita zahar
- 1 varf lingurita piper alb
- 1 lingurita ulei de susan

Pentru inceput marinati carnea: taiati carnea de vita in fasii subtiri. Puneti carnea intr-un bol si adaugati peste ea alcoolul de gatit, amidonul, sarea si sosul de soia. Amestecati totul bine, acoperiti castronul si lasati deoparte la marinat pentru 15 minute. Puteti face acest lucru si o 2-3 ore inainte.

Pregatiti tatiei: intr-o oala incapatoare puneti apa si aduceti la punctul de fierbere. Cand apa a fiert adaugati taiteii si fierbeti conform instructiunilor de pe ambalaj, avand grija sa ii lasati cu 1 minut mai putin. Strecurati taiteii ajutandu-va de o strecuratoare mare, treceti taiteii printr-un jet de apa rece, scurgeti-i foarte bine de apa si asezat-i intr-un bol. Pe deasupra picurati uleiul de susan, amestecati bine si lasati deoparte.



Taitei cu vita si legume

Pregatiti celalalte ingrediente: tocati marunt usturoiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Taiati fasii ardeiul gras rosu. Spalati si curatati bok choy, taiati-l in sferturi.

Pregatiti omleta de oua: intr-un castron spargeti cele doua oua, presarati sare peste ele si bateti-le bine ca pentru omleta. Intr-o tigaie incingeti 2 linguri de ulei, turnati ouale si amestecati pentru a obtine o omleta scrob sau scramble :). Lasati deoparte.

Pregatiti sosul: intr-un castron adaugati toate ingredientele pentru sos din lista de mai sus. Amestecati totul bine, lasati deoparte.

Pregatiti wok-ul: Puneti wok-ul pe o flacara mare. Incingeti wok-ul pana aceasta incepe sa fumege. Adaugati doua linguri de ulei vegetal, rotiti bine wok-ul pentru a distribui uleiul pe o suprafata mai mare a wok-ului si adaugati carnea de vita marinata. Caliti rapid la foc iute pana ce carnea nu mai este roz. Strangeti toata carnea intr-o parte a wok-ului, mai turnati inca o lingura de ulei in locul ramas si adaugati usturioiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Caliti rapid pret de cateva secunde. Amestecati cu bucatile de carne, apoi adaugati fasiile de ardei gras. Caliti totul pret de cateva secunde.



Taitei cu vita si legume

Adaugati taiteii reci si incepeti sa ii incorporati in amestecul de carne. Ajutati-va de o spatula lata astfel incat sa amestecati din spre exterior catre interior. Adaugati tot amestecul de sosuri pregatit anterior si amestecati din nou bine.

Adaugati bok choy taiat in sferturi si omleta pregatita si mai amestecati totul pana ce bok choy se inmoaie, iar omleta este distribuita complet.



Taitei cu vita si legume

Stingeti focul, transferati pe un platou incapator si presarati pe deasupra partea verde de la ceapa verde tocata.

Enjoy!

Salata de couscous cu dovleac

written by Andreea



Salata de couscous cu dovleac contine couscous israelian, dovleac copt, patrunjel, oleaginoase si un dressing senzational!

Desi se numeste salata, poate fi considerat un fel de mancare principal. Contine multa vitamina C de la patrunjel si rodie, insa este si satioasa datorita couscous israelian.

Couscous israelian este, spre deosebire de couscous-ul traditional, un tip de paste facute din faina de grau si apa. Acest couscous se fierbe in apa cu sare, intocmai cum se procedeaza la paste. Este foarte versatil pentru ca se poate prepara in salate, risotto sau mancaruri si supe.



Salata de couscous cu dovleac

Couscous israelian este denumit si ptitim sau couscous gigant sau couscous perlat si a fost inventat de catre prim ministrul israelian David Ben Gurion in anul 1950 pentru a hrani valurile de imigranti care ajungeau in Israel.

Revenind la salata mea de astazi, va spun ca puteti pune cam ce doriti in ea. Puteti adauga mai multe legume sau alte tipuri de oleaginoase. De asemenea, puteti pune bucati de pui la gratar sau peste. De asemenea, ati putea sa presarati pe

deasupra putina branza feta. Eu am optat pentru varianta vegana.

Daca nu aveti couscous israelian, puteti folosi niste paste mai mici, ca cele de pus in supe, spre exemplu :).

Daca nu va place dovleacul, puteti sa nu puneti dovleac, ci sa alegeti sa puneti alte legume coapte sau legume la gratar. Puteti adauga ardei copt, vinete la gratar, rosii sau ce mai doriti voi.



Salata de couscous cu dovleac

Insa eu una cred ca dovleacul copt se potriveste tare bine in aceasta salata de iarna. Din categoria dovleac, pe blog mai gasiti si o salata calda cu naut, pui si dovleac. Sau hummus cu dovleac copt.

Nu uitati ca ma puteti gasi pe Instagram pentru alte retete si Story-uri dragute :).

- Ingrediente:
- 100 g couscous israelian
- 250 g dovleac crud
- 1/2 legatura patrunjel
- 10 frunze menta proaspata
- microgreens (optional)
- 50 g alune de padure coapte
- 50 g seminte dovleac coapte
- 50 g boabe de rodie
- menta proaspata
- *pentru sos:*
- sucul de la 1/2 lamaie
- 1 lingurita sumac
- 50 ml ulei masline
- 1 lingurita otet balsamic
- 1 lingurita miere
- sare

- piper

Pentru inceput pregatiti dovleacul. Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Taiati dovleacul in cuburi potrivite, presarati peste ele sare, piper si ulei de masline. Puneti cuburile de dovleac pe o tava acoperita cu hartie de copt. Dati tava la cuptorul incins pentru 25 de minute pana ce dovleacul este copt. Scoateti dovleacul si lasati deoparte.

Intre timp fierbeti cous cous israelian conform instructiunilor de pe ambalaj, scurgeti-l de apa si lasati-l deoparte.

Pregatiti sosul: intr-un bol adaugati mierea, sumacul, uleiul de masline, otetul balsamic, sarea si piperul. Amestecati totul bine pentru a obtine o emulsie.



Salata de couscous cu dovleac

Intr-un bol adaugati couscous, patrunjelul tocat, frunzele de menta, alunele de padure coapte si tocate, semintele de dovleac. Peste ele turnati sosul si amestecati bine.

Puneti amestecul intr-o farfurie de servit. pe deasupra adaugati cuburile de dovleac si semintele de rodie. Mai presarati cateva frunze de menta si patrunjel si microgreens.



Salata de couscous cu dovleac

Serviti cu pofta!

Clatite cu ciuperci la cuptor

written by Andreea



Clatite cu ciuperci la cuptor sunt delicioase umplute cu ciuperci si cascaval, si cu o crusta delicioasa de ou, smantana si inca putin cascaval. Sunt un aperitiv delicios care poate fi consumat si vara si iarna.

De multe ori, cand spunem clatite, de obicei ne gandim la cele dulci umplute cu dulceata. Pana sa ma intalneasca pe mine, sotul meu nu mancuse inca clatite in varianta sarata si nici nu il incanta aceasta idee. Intr-o zi am pregatit acest aperitiv fara sa ii spun ca are la baza clatite. A fost atat de incantat de rezultat, incat a mai cerut o portie!



Clatite cu ciuperci la cuptor

Clatitele sunt foarte versatile. Se pot consuma in diferite variante sarate sau la cuptor. Pe blog gasiti varianta clasica de clatite, adica cele mai bune si mai simple clatite. Tot pe blog mai gasiti o varianta delicioasa de clatite cu marar si naut. Iar daca doriti ceva mai festiv, sa stiti ca puteti face si un tort de clatite cu cirese si ciocolata. Dar sa nu uitam nici de Cusma lui Guguta sau tortul de clatite cu visine.

Pentru aceste clatite la cuptor puteti folosi diferite tipuri de umpluturi: cu carne, cu legume sau cu branzeturi. Mie una imi place mult combinatia de ciuperci si cascaval, asa ca nu am ratat nici de aceasta data aceasta umplutura.

- Ingrediente:
- 8 clatite dupa reteta de AICI
- *pentru umplutura:*
- 500 g ciuperci champignon
- 1 catel usturoi
- 1 lingurita unt
- 2 lingurite ulei de masline

- 1/2 legatura patrunjel
- 2 crengute cimbrisor lamaios
- 100 g cascaval
- 50 g mozzarella tare
- sare
- piper
- *pentru topping:*
- 3 oua
- 200 ml smantana acra grasa 20%
- 100 ml lapte
- 50 g cascaval ras

Nu mai revin asupra momentului pregatirii clatitelor caci deja il stiti. Preparati niste clatite obisnuite insa fara a adauga zahar sau zahar vanilat. Pastrati clatitele pe o farfurie acoperita, la loc cald. Apoi pregatiti umplutura.



Clatite cu ciuperci la cuptor

Puteti folosi o tava mai mare dreptunghiulara sau 2 tavi mai mici cum am folosit eu. Ungeti tava (tavile) cu unt si lasati deoparte.

Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Pentru umplutura, curatati bine ciupercile champignon si taiati-le feliute. Tocati marunt catelul de usturoi. Intr-o tigaie incingeti untul si uleiul de masline, adaugati usturoiul tocat si sotati 1 minut, avand grija sa nu se arda. Adaugati ciupercile feliate si sotati-le pana ce toata apa lasata din ele se evapora. Potriviti de sare si piper si lasati deoparte sa se raceasca.



Clatite cu ciuperci la cuptor

Tocati marunt patrunjelul si cimbrisorul. Adaugati peste umplutura, apoi cascavalul ras si mozzarella rasa. Amestecati bine si lasati deoparte.

Luati o clatita puneti in mijlocul ei 3 linguri de umplutura.

Rulati clatita pana la jumatate, pliati marginile catre interior, apoi continuati sa rulati clatita pana la capat. Astfel veti obtine o clatita sigilata la capete. Repetati operatiunea si cu restul de clatite.



Clatite cu ciuperci la cuptor

Asezati clatitele in tava unsa cu unt. Apoi pregatiti topping-ul. Intr-un castron bateti ouale, turnati smantana acra si laptele peste si amestecati pana obtineti o crema omogena.

Turnati compozitia peste clatite. La sfarsit presarati cascavalul ras. Dati la cuptorul incins pentru 35-40 de minute pana ce s-au rumenit la suprafata.



Serviti calde alaturi de o salata verde. A doua zi se pot consuma reci, sau se pot reincalzi. Sunt delicioase ca gustare sau de luat la pachet a doua zi.

Enjoy!

Muhammara, pasta de ardei copti cu nuci

written by Andreea



Muhammara, pasta de ardei copti cu nuci este o pasta foarte repede de pregatit, cu o culoare superba si delicioasa! Poate fi consumata in special vara, dar si iarna atunci cand va este

dor de zilele toride.

Puteti manca aceasta pasta de ardei copti si in zilele de post, sau atunci cand nu doriti sa consumati carne. Eu una o iubesc si as fi bucuroasa oricand sa o servesc alaturi de o felie de paine cu maia, sau alaturi de bastonase din legume sau lipii fierbinti.



Muhammara, pasta de ardei copti cu nuci

Pasta aceasta de ardei copti despre care va spun astazi se poate folosi cu succes si la sandwichuri sau ca baza pentru lipii cu legume.

Pe blog mai gasiti o idee de pasta de fasole sau oua umplute cu pasta de naut.

Pentru aceasta pasta aveti nevoie de ardei copti. Puteti coace voi ardeii acasa pe o tabla sau puteti folosi ardei copti la borcan, din aceia cumparati. De cativa ani incoace eu obisnuies sa coc acasa mai multi ardei, pe care ii curat si pe care ii pun in pungute la congelator, in portii individuale. Cand imi este dor de muhammara, scot de la congelator o portie de ardei, decongelez si folosesc in mod obisnuit.



Muhammara, pasta de ardei copti cu nuci

Pentru a obtine o pasta consistenta, groasa si tartinabila, avem nevoie de paine pentru a o ingrosa. Folositi o paine mai tare si mai crocanta, nu din cea alba si pufoasa. Daca nu aveti paine mai tare, o puteti usca in cuptor pentru 10 minute. Dupa ce ati uscat-o, o veti da prin blender pentru a obtine un pesmet grosier, nu foarte fin.

Referitor la condimente, nu aveti nevoie de prea multe pentru aceasta pasta. Pentru inceput, va sfatuiesc sa faceti pasta dupa aceste ingrediente date, dupa care, cu timpul puteti modifica gustul dupa cum va doriti. Spre exemplu, aceasta pasta contine si fulgi de ardei. Puteti face pasta mai picanta

sau mai putin picanta. Daca nu mancati deloc picant, puteti sa nu adaugati, insa eu va spun ca intr-adevar conteaza putin picant aici.

Un condiment foarte important in aceasta pasta este melasa de rodii. Sper din tot sufletul sa gasiti aceasta melasa si sa o folositi pentru ca ea da un gust aparte pastei de ardei. Gasiti melasa de rodii la magazinele cu specific arabesc sau turcesc, sau chiar in supermarket-uri, la sectiunea de produse asiatice. Daca nu gasiti deloc aceasta melasa, folositi 1 lingurita de miere si 1 lingurita de otet balsamic.

- Ingrediente:
- 3 ardei copti, curatati de coaja si de seminte
- 2 felii de paine mai tare
- 70 g miez nuca
- 1 catel usturoi
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 1/2 lingurita suc de lamaie
- 1 lingurita chimion pudra
- 1 lingurita melasa de rodii
- 2 lingurite ulei de masline
- sare
- piper

Taiati cuburi cele 2 felii de paine si puneti-le intr-un blender mai puternic. Porniti blenderul si mixati pana obtineti un pesmet grosier, cam de marimea boabelor de orez. Scoateti pesmetul obtinut si lasati-l deoparte.

In acelasi blender puneti nucile si pulsati de cateva ori pana obtineti bucatele de marimea bobului de mazare. Puteti mixa nucile si mai mult pentru o pasta mai fina. Scoateti nucile si lasati-le deoparte.



Muhammara, pasta de ardei copti cu nuci

In acelasi blender puneti ardeii copti, usturoiul, fulgii de ardei, sucul de lamaie, chimionul, melasa de rodii, uleiul de

masline, sarea si piperul. Blendati pana obtineti o pasta fina. Gustati si potriviti de condimente.

La final adaugati pesmetul si nucile. Amestecati totul bine si mai gustati o data pentru a potrivi toate condimentele dupa gustul vostru.

Puteti lasa pasta in frigider pana in momentul servirii sau puteti consuma imediat. Rezista la frigider cateva zile bune.



Muhammara, pasta de ardei copti cu nuci

Turnati pasta intr-un bol, faceti o adancitura si turnati inca o lingura de ulei de masline. Presarati menta proaspata, fulgi de ardei (optional) si nuci.

Serviti alaturi de lipii fierbinti, sau paine cu maia. Dupa cum spuneam, puteti folosi aceasta pasta si in sandwichuri sau in lipii si wraps.



Muhammara, pasta de ardei copti cu nuci

Enjoy!