

Salata calda cu naut si pui

written by Andreea



Salata calda cu naut si pui este o salata calda satioasa si potrivita pentru zilele reci de toamna. Ca o dedicatie pentru toamna am ales sa pun in aceasta salata si niste dovleac pentru o aroma in plus si pentru o culoare superba! Desi este salata, in sine reprezinta un fel de mancare fara sa mai ai nevoie de altceva. Este satioasa, plina de savoare si nutrienti. Are condimente care iti incalzesc sufletul si iti aduc soarele in farfurie.

Din cateogria salatelor satioase mai gasiti pe blog o delicioasa salata de linte cu patrunjel si nuci, salata cu falafel sau salata cu fasole si varza kale. Si pentru ca si aceasta este salata satioasa, am decis sa o prepar cu naut de la SunFood.

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 250 g piept de pui
- 1 ardei gras rosu
- 300g pulpa de dovleac dovleac
- 3 linguri ulei de masline
- 2 catei usturoi
- 1 lingurita chimion macinat
- 1 lingurita coriandru macinat
- 1/2 lingurita fulgi ardei iute
- sare
- piper
- 1 lamaie verde
- patrunjel proaspat



Pentru inceput pregatiti dovleacul. Taiati felii mari dovleacul cu coaja cu tot si puneti-l intr-o sita. Puneti la fiert o cratita cu putina apa. Cand apa a dat in clocot, puneti sita deasupra apei si acoperiti. Lasati dovleacul sa fiarba la aburi pentru 15 minute.



Decojiti dovleacul, taiati-l bucati si lasati-l deoparte.

Pregatiti pieptul de pui. Intr-un castron adaugati uleiul si condimentele. Amestecati totul bine.



Puneti feliile din piept de pui in amestecul de condimente si amestecati bine. lasati deoparte sa se marineze pentru 10 minute. *NU aruncati uleiul in care au stat fileurile de pui! Vetii avea nevoie de el putin mai tarziu!*



Incingeti o tigaraie grill sau o tigaraie simpla, ungeti bine cu ulei de masline. Puneti bucatile marinate de pui si pe o parte a tigarii si bucatile de dovleac fiert la aburi.



Gatiti cateva minute pe o parte, apoi pe partea cealalta



Intre timp, pregatiti nautul: tocati marunt cateii de usturoi si caliti in putin ulei de masline.



Adaugati ardeiul gras tocat si mai caliti 2-3 minute.



Desfaceti conserva de naut si scurgeti bine de apa.



Adaugati nautul in tigaie si mai caliti 1-2 minute.



Adaugati uleiul pastrat in care s-au marinat fileurile de pui. Amestecati totul bine si gatiti pentru 5 minute.



La sfarsit adaugati patrunjel proaspat tocat si stoarceti putina lamaie verde.

Montati farfuria: puneti salata calda in farfurie



Pe deasupra asezati piept de pui si bucati de dovleac



Salata calda cu naut si pui

Apoi garnisiti cu patrunjel proaspat tocat



Salata calda cu naut si pui

Pe deasupra mai picurati cateva picaturi de lamaie verde



Salata calda cu naut si pui

Serviti alaturi de felii de lamaie verde



Salata calda cu naut si pui

O astfel de salata calda cu naut si pui o sa va insenineze

zilele!



Salata calda cu naut si pui

Este satioasa si delicioasa!



Salata calda cu naut si pui

Pofta buna la salata calda cu naut si pui!

Lipii cu naut picant

written by Andreea



Lipii cu naut picant sunt o gustare rapida si delicioasa, o varianta de pizza, doar ca efortul depus este mult mai mic. Pentru aceste lipii nu ai nevoie de drojdie si nici de timp mare de asteptare. Nu mai spun ca puteti pune ce topping-uri vreti voi pe aceste lipii.

Sunt snack-ul perfect intr-o seara de vineri sau intr-o seara cu prietenii la un pahar de bere sau de vin. Tot din categoria snacks mai gasiti pe blog niste biscuitei vegani cu seminte. Sau niste delicioasi biscuiti sarati cu parmezan si rozmarin.

Initial am vrut sa folosesc lipii de cumparat, insa cand m-am uitat pe lista de ingrediente si am vazut ce contin, am zis ca mai bine le fac eu in casa. Si bine am facut. Caci au fost delicioase si chiar nu am depus mult efort pentru ele.

Pentru aceste lipii cu naut picant eu am folosit, pe langa ceapa rosie si ardei iuti, naut din conserva de la SunFood pentru ca mi-am dorit pe lipii si o textura crocanta.

Din ingredientele de mai jos obtineti 2 lipii mari cu diametrul de 28 cm, deci folositi mai bine tava mare a aragazului.

- Ingrediente:
- pentru topping:
- 1 conserva naut Sun Food
- 1 lingurita paprika dulce
- 1 lingurita sare
- 1/2 lingurita chimion
- 1/2 lingurita ienibahar macinat
- 1/2 lingurita boabe coriandru macinat
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 1 varf cutit cuisoare
- 2 linguri ulei
- 1 cepe rosii taiate rondele
- 2 ardei rosii iuti
- 100 g branza cheddar rasa
- 3 linguri ketchup
- frunze proaspete menta
- pentru lipii:
- 500 g faina pentru paine
- 220 ml apa
- 30 ml ulei masline
- 1 lingurita sare



Pentru inceput pregatiti aluatul de lipii. Intr-un bol cerneti faina si amestecati-o cu sarea.



Faceti o gropita in mijlocul fainii si turnati uleiul si apa.



Amestecati la inceput cu o lingura de lemn pana ce obtineti un aluat lipicios. Framantati pe masa de lucru pentru 5 minute pana obtineti un aluat neted care nu se mai lipeste de maini. Formati o mingiuta din aluat si puneti-o intr-un castron, acopieriti cu folie alimentara si lasati deoparte sa se dezvolte glutenul pentru 15 minute.



Intre timp pregatiti nautul: Incingeti cuptorul la 200 grade Celsius. Desfaceti conserva de naut si scurgeti boabele bine de lichid. Stergeti-le cu un prosop curat de bucatarie pentru a le zvanta putin, apoi puneti-le intr-un bol.



Peste boabele de naut puneti condimentele toate



Apoi turnati peste ele cele 2 linguri cu ulei de masline.



Amestecati totul bine pentru ca boabele sa fie acoperite de condimente si ulei.



Puneti boabele intr-o tava de copt acoperita cu hartie de copt si dati la cuptorul incins pentru 10-15 minute pana sunt usor rumene.



Intre timp puteti pregati lipiile: impartiti aluatul in 2 bucati egale. Luati o prima bucata de aluat si asezati-o pe planul de lucru pudrat cu faina. Intindeti bucata de aluat

intr-o foaie subtire rotunda cu diametrul de 30 cm. La copt se va mai micsora foaia.



Ungeti foaia cu ketchup



Apoi continuati cu celelalte ingrediente pregatite:



Scoateti nautul de la cuptor si lasati- deoparte



Peste ketchup presarati branza cheddar rasa



Apoi ceapa taiata rondele



Apoi boabe de naut si felii de ardei iute



Cresteti temperatura cuptorului la 240 grade Celsius si puneti lipia la cuptorul incins pentru 7-10 minute pana devine rumena.



Repetati aceleasi operatiuni si cu cealalta bucata de aluat.



Lipii cu naut picant

Taiati lipia in felii si presarati frunze proaspete de menta



Lipii cu naut picant

Picurati cateva picaturi de ulei de masline si puteti servi!



Lipii cu naut picant

Optional puteti servi lipiile cu iaurt grecesc pentru a mai atenua din iuteala.



Lipii cu naut picant

Sunt crocante, sunt foarte versatile, usor de pregatit.



Lipii cu naut picant

O sa va placa tare mult! Enjoy!

Galette cu naut si fasole verde

written by Andreea



Galette cu naut si fasole verde sunt o idee tare buna pentru o gustare sau pentru un picnic. Inca este cald afara si puteti iesi in parc sau la padure si sa savurati aceste delicioase galette.

Dar ce este galette? O tarta rustica preparata in general cu aluat fraged pe baza de unt si umpluta cu diverse tipuri de fructe sau legume si branzeturi. Pe blog mai gasiti o idee de galette cu ciuperci si sparanghel. Gasiti de asemenea si varianta dulce, galette cu cirese.

Orice umplutura ati alege, va asigur ca sunt delicioase si o sa-i incantati pe cei dragi cu ele! Eu am ales astazi fasole verde pentru ca mi-a placut mult culoarea ei si nautul delicios de la SunFood!

- Ingrediente (pentru 3 mini galette):

- *pentru aluat:*

- 300g faina alba
- 150 g unt RECE taiat cubulete
- 1 galbenus de ou
- 30 ml apa cu gheata
- 1 lingurita oregano uscat
- 1 lingurita busuioc uscat
- 1 praf de sare
- 2 lingurite amestec seminte

- *pentru umplutura:*

- 1 conserva naut SunFood
- 200 g fasole verde
- 70 g parmezan ras
- 100 g mozzarella
- sare
- piper
- 3 oua intregi



Pentru aluat, puneti intr-un blender incapator, untul RECE taiat bucati, faina, galbenusul de ou, sarea, oregano si busuiocul uscat. Porniti blenderul si mixati totul timp de 30 de secunde pana ce toate se amesteca si obtineti firmituri un aluat nisipos. Adaugati galbenusul de ou si apa rece. Mai pulsati cateva secunde pana obtineti un aluat care se strange

de pe marginile blenderului. Aplatizati aluatul obtinut cu podul palmei, inveliti-l in folie alimentara si dati-l la frigider pentru o ora.



Intre timp pregatiti umplutura: curatati fasolea verde si rupeti-o in bucati medii.



Puneti un vas cu apa pe foc. Cand apa a dat in clocot, adaugati fasolea verde si lasati-o sa fiarba 1 minut.



Dupa 1 minut luati vasul de pe foc, strecurati fasolea si puneti-o intr-un vas cu apa si gheata pentru a-si pastra culoarea cea verde si a opri gatitul ei. Lasati-o in vasul cu apa pentru 5 minute.



Desfaceti conserva de naut si scurgeti bine nautul de apa.



Puneti fasolea verde intr-un castron si nautul scurs.



Condimentati cu sare si piper. Adaugati parmezanul ras si mozzarella rasa.



Amestecati totul foarte bine si lasati deoparte



Incinceti cuptorul la 190 grade Celsius. Scoateti aluatul de la rece, impartiti-l in 3 bucati egale. Luati o bucata de aluat si intindeti-o pe o hartie de copt.



In mijlocul foi de aluat puneti o parte de umplutura



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



Procedati la fel cu restul de aluat, mergand in sensul acelor de ceasornic.



Repetati operatiunile si pentru celelalte doua bucati de aluat, astfel incat sa aveti 3 mini galette. Mie mi-au intrat 2 pe o tava iar pe a treia am copt-o separat pe alta tava.



Ungeti cu putina apa aluatul si presarati amestecul de seminte.



Dati galettele la cuptorul incins pentru 20 de minute.



Scoateti-le din cuptor, spargeti ouale si puneti-le cu grija in mijlocul galettelor. Mai dati la cuptor pentru inca 5 minute. Scoateti din cuptor si lasati sa se raceasca usor.



Eu am ales sa nu pun ou pe una dintre ele.



Galette cu naut si fasole verde

Cel mai bine se servesc caldute.



Galette cu naut si fasole verde

Dar la fel de bine se pot consuma si reci.



Galette cu naut si fasole verde

A doua zi se pot reincalzi usor si servite alaturi de o salata.



Galette cu naut si fasole verde

Sunt delicioase!



Galette cu naut si fasole verde

Enjoy!

Salata cu naut, mango si menta

written by Andreea



Salata cu naut, mango si menta este o salata racoritoare dar satioasa. Imbina placut aromele exotice de mango cu menta racoritoare. Nautul imprumuta aceste arome minunate si da o textura crocanta. Daca nu ati incercat o astfel de combinatie in salata, vi-o recomand cu caldura. In plus, castravetele crocant este si el racoritor, iar ca o pata de culoare am pus ardei rosu. Pentru si mai multa textura am adaugat si alune de padure prajite. Voi puteti folosi cam orice fel de nuci va plac sau seminte.

Din categoria salatelor satioase, mai gasiti pe blog o delicioasa salata cu linte si nuci, cu naut si pui, salata cu falafel, cu fasole si varza kale.

Desi mango este un fruct consumat ca atare sau combinat in dulciuri, el se potriveste la fel de bine si in mancaruri sarate, mai ales in salate. Pe blog gasiti un cheesecake fara coacere cu mango si ananas. Daca nu va place menta, puteti folosi in schimb marar sau patrunjel, insa eu cred ca nicio alta planta aromatica nu s-ar potrivi mai bine aici decat menta. Am folosit menta si la pastele cu dovlecei, mazare si menta si s-a potrivit de minune.

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 1 mango nu foarte copt
- 1 castravete mare
- 1 ardei gras rosu
- 1 avocado
- 50 g alune de padure prajite
- 5 crengute menta
- 3 linguri ulei de masline
- sucul de la 1 lime
- sare

- piper



Pentru inceput desfaceti conserva de naut, treceti nautul printr-un jet de apa si scurgeti-l foarte bine.



Taiati castravetele pe lungime



Cu ajutorul unei lingurite scoateti semintele



Tocati castravetele si puneti-l intr-un bol



Tocati fasii subtiri ardeiul gras rosu



Desfaceti avocado si tocati-l cubulete



Taiati mango pe lungime, indepartati samburele si tocati mango cubulete



Adaugati nautul, mango si alunele de padure tocate peste celelalte legume din castron



La sfarsit adaugati frunzele de menta



La sfarsit intr-un castronel faceti o vinegreta din ulei de masline, sucul de limeta, sare si piper, amestecati bine si turnati in castron.



Amestecati usor salata cu miscari largi.



Salata cu naut, mango si menta

Transferati salata pe un platou si serviti imediat.



Salata cu naut, mango si menta

Daca vreti sa serviti aceasta salata a doua zi la birou, va sfatuiesc sa pregatiti vinegreta separat, iar avocado si menta sa le adaugati doar inainte de a servi salata.



Salata cu naut, mango si menta

Daca va place ceapa in salata (eu una nu prea o agreez in salate) atunci puteti adauga si o ceapa rosie tocata fideluta.



Salata cu naut, mango si menta

Dupa cum spuneam, salata cu naut, mango si menta este o salata delicioasa cu un iz exotic de care va veti indragosti iremediabil!



Salata cu naut, mango si menta

Hummus cu sfecla rosie

written by Andreea



Hummus cu sfecla rosie a fost dragoste la prima degustare pentru mine! Din momentul in care am mancat prima data, am stiut ca acest fel de hummus o sa intre imediat in topul preferintelor mele. In primul rand, culoarea! Oh, culoarea aceasta! Iti insenineaza zilele, iti incalzeste sufletul iti face inima sa tresara de bucurie! Este minunat!

Este putin diferit de hummusul clasic, insa este la fel de bun, poate chiar mai bun. Daca vreti o varianta mai speciala, puteti incerca si hummus cu dovleac copt, sau deliciosul hummus cu rosii uscate. Daca vreti totusi varianta de hummus clasic, il gasiti intr-o minunata combinatie cu legume coapte si lipii. In general hummus-ul este potrivit oricand, dimineata la micul dejun, la o gustare rapida, pus in sandvisuri sau consumat ca atare alaturi de legume proaspete si crocante. Si tocmai de aceea astazi m-am gandit sa pregatesc un platou cu hummus cu sfecla rosie, alaturi de care sa pun multe legume proaspete, seminte si migdale. Este o combinatie tare interesanta pe care o puteti servi prietenilor la o masa usoara si sanatoasa. Puteti fae hummus si cu naut uscat pe care sa il inmuati in apa si apoi sa il fierbeti, eu am optat pentru varianta mai rapida si am folosit naut la conserva de la SunFood.

▪ Ingrediente:

- 200 g sfecla coapta sau fiarta in aburi
- 1 conserva naut SunFood
- 2 linguri pasta de susan (tahina)
- 1 catel usturoi
- 2 linguri suc de lamaie
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita chimion
- sare
- piper
- pentru garnisit:
 - seminte susan negru, seminte de pin, germenii de ceapa, menta proaspata
- pentru servit:
 - castraveti, ardei gras, biscuitei sarati, morcovi, ardei, ridichi, capere mari, migdale



Dupa cum spuneam, puteti folosi sfecla rosie coapta sau fiarta pe aburi. Daca nu vreti sa deschideti cuptorul sa coaceti sfecla, puteti sa o cumparati de la magazin. Se gaseste in pungute vidate.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti-o de lichid si treceti nautul printr-un jet rapid de apa rece. Scurgeti bine de apa. Lichidul in care a stat nautul este o sursa foarte buna de proteina. Il puteti folosi cu succes pe post de albus de ou vegan si puteti face acest mousse vegan de ciocolata.



Intr-un blender incapator adaugati nautul, apoi sfecla tocata bucati.



Adaugati catelul de usturoi, sucul de lamaie, uleiul de masline, pasta tahina, chimionul, sarea si piperul.



Blendati totul pentru 2-3 minute pana obtineti o pasta cremoasa si cu o culoare minunata!



Transferati hummus-ul intr-o farfurie adanca



Hummus cu sfecla rosie

Apoi incepeti sa il garnisiti dupa dorinta. Eu am pus bobite de naut, seminte de pin si seminte de susan



Hummus cu sfecla rosie

Apoi germeni de ceapa si menta proaspata



Hummus cu sfecla rosie

Pentru servit, am pus pe langa farfuria cea adanca diferite legume



Hummus cu sfecla rosie

Voi puteti pune ce legume va plac, lipii calde, grisine sau alte tipuri de nuci.



Hummus cu sfecla rosie

Este o gustare satioasa si foarte sanatoasa!



Hummus cu sfecla rosie

Merita sa o incercati!



Hummus cu sfecla rosie

Ciorba de naut cu tarhon

written by Andreea



Ciorba de naut cu tarhon se numara printre ciorbele noastre preferate mai ales vara. Aceasta ciorba contine multe vitamine, este saraca in calorii si este delicioasa! Are un gust usor acrisor datorita tarhonului, iar boabele de naut vin sa o completeze foarte bine. Puteti consuma aceasta supa iarna imediat ce ati pregatit-o si este fierbinte, sau acum, vara, rece sau un pic calduta. Va asigur ca o sa va racoreasca si o sa va dea o stare de bine.

Pe blog mai gasiti o serie de supe nutritive si delicioase. Acum ca este sezonul rosiilor, puteti pregati minunata supa de rosii cu fructe de mare sau supa de rosii cu trahana.

Insa daca va doriti si ceva dulce, gasiti pe blog si o supa dulce de pepene galben cu piersici. O sa va placa mult!

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 2 morcovi

- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 1 radacina patrunjel
- 50 g telina
- 1 ardei gras rosu
- 500 ml supa de pui sau de legume
- 500 ml apa
- 2-3 crengute tarhon proaspat
- 2 linguri ulei masline
- sare
- piper



Pentru inceput pregatiti legumele. Tocati marunt ceapa si usturoiul. Tocati cubulete morcovul, telina si radacina de patrunjel. Taiati ardeiul cubulete.

Puneti o oala pe foc, incingeti cele 2 linguri de ulei si caliti la foc mic pana ce ceapa si usturoiul se inmoaie usor.



Adaugati morcovul, telina si radacina de patrunjel, caliti-le pret de 2-3 minute



dupa care adaugati supa de pui si apa. Fierbeti legumele pentru 15 minute pana sunt patrunse.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul de lichid



Adaugati-l in oala impreuna cu ardeiul gras rosu tocat. Potriviti de sare si piper.



Mai fierbeti 5 minute. La sfarsit adaugati tarhonul proaspat tocat.



Ciorba de naut cu tarhon

Turnati in boluri si serviti ciorba de naut cu tarhon



Ciorba de naut cu tarhon

0 puteti consuma atat calda cat si rece



Ciorba de naut cu tarhon

Incercati-o! 0 sa va placa mult!



Ciorba de naut cu tarhon

Enjoy!

