

Vita cu piper Sichuan

written by Andreea



Vita cu piper Sichuan este o mancare picanta si este cu precadere intalnita in zona Sichuan din China. Reprezentativ pentru aceasta delicatessa este soiul de piper care creste in Sichuan cat si ardeiul iute. Pentru a obtine un gust perfect echilibrat al acestui fel de mancare aveti nevoie de piper Sichuan, mult ardei iute si o carne de vaca de foarte buna calitate.

Pe blog mai gasiti o reteta de vita cu ceapa si ardei verde si vita picanta cu taitei.

De curand am primit o bucata de carne de vita excelenta de la niste oameni pasionati si dedicati muncii lor. 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.



Vita cu piper Sichuan

Atunci cand vorbim despre vita Angus nu ne gandim doar la muschi de vita. Exista si alte bucati de carne la fel de bune care pot fi deveni adevarate vedete in farfurie. Eu am primit, spre exemplu, o piesa excelenta de capac. Da, capac de vita. Capacul de vita reprezinta piesa din pulpa de vita ce cuprinde partea anatomica formata din musculatura interna a coapsei. Capacul de vita nu este atat de popular ca celebrele steak-

uri, dar este mai aromat si mai usor de gatit decat carnea de vita cunoscuta la noi in Romania. Karpaten Premium Angus recomanda consumul intregii carcasa a animalului si educarea consumatorului in alegerea unor produse de calitate pentru mancare de zi cu zi.

Asadar, vazand eu bucata aceea de carne, gandul m-a dus imediat la mancare chinezeasca.

- **Ingrediente:**

- 250 g capac vita
- 1 morcov
- 1 ceapa alba
- 4 linguri ulei vegetal
- 10 teci ardei iute uscat
- 1 lingura boabe piper Sichuan
- 1 bucata ghimbir de 5 cm
- 2 catei usturoi
- 2 linguri sos de soia light
- 2 linguri sos de soia dark
- ceapa verde pentru garnisit
- coriandru proaspat pentru garnisit
- *pentru marinat:*
- 1 lingura sos de soia light
- 1 lingura vin Shaoxing (alcool de gatit)
- 1 lingura sos de stridii
- 1 praf sare
- 2 lingurite amidon

Pentru inceput pregatiti carnea de vita. Tocati fasii subtiri si late carnea de vita si puneti-o intr-un bol. Peste ea adaugati sosul de soia light, alcoolul de gatit, sosul de stridii, amidonul si sarea si lasati la marinat pentru cel putin 15 minute.

Pregatiti legumele: taiati felii lungi morcovul, taiati ceapa cuburi mari. Tocati marunt ghimbirul si usturoiul.

Intr-un wok adaugati 2 linguri de ulei si lasati sa se incinga bine. Adaugati carnea marinata si sotati rapid 2-3 minute pana ce carnea nu mai este roz. Scoateti carnea pe o farfurie si lasati deoparte.



Vita cu piper Sichuan

In wok incingeti celelalte doua linguri de ulei adaugati boabele de piper Sichuan si tecile de ardei iute uscat. Amestecati rapid pana ce capata un miros placut, avand grija sa nu se arda. Scoateti piperul si tecile de ardei si puneti-le peste carnea de vita lasata deoparte.

Asezati din nou wok-ul pe foc, incingeti bine. Adaugati ghimbirul si usturoiul si sotati cateva secunde. Adaugati ceapa alba si morcovul si caliti rapid. Puneti inapoi in wok carnea calita si ardeiul cu piperul Sichuan si amestecati rapid. Adaugati sosul de soia light si sosul de soia dark, amestecati din nou rapid. Luati de pe foc. Presarati coriandru proaspat. Daca nu va place coriandrul, atunci presarati ceapa verde pentru mai multa proaspetime.



Vita cu piper Sichuan

Serviti imediat alaturi de un bol de orez fierbinte.

Supa de rosii cu trahana

written by Andreea



Supa de rosii cu trahana este o supa delicioasa care se serveste vara si poate fi consumata calduta sau chiar rece. Prima data am gustat aceasta supa in Grecia si mi-a placut extrem de mult! Este racoroasa si are o culoare minunata!

Pe blog mai puteti gasi o varietate de supe din care va puteti alege. De asemenea, gasiti si o supa dulce cu pepene si piersici numai buna de savurat acum vara pe caldurile acestea. Am ales aceasta supa deoarece se prepara destul de repede si are o culoare tare frumoasa! Puteti folosi rosii proaspete, insa pentru ca la noi pe piata nu au aparut inca rosiile acelea de gradina dulci si zemoase care sa dea un gust minunat supei, am folosit rosii in conserva de la SunFood.

Ok, acum o sa ma intrebati despre trahana. Trahanaua este un amestec de grau spart sau bulgur amestecat cu iaurt gras de oaie sau de vaca. Graul spart sau bulgurul se amesteca iaurt gras fermentat si se fiert impreuna pana ce tot iaurtul este absorbit de catre grau. Amestecul se lasa cateva ore la temperatura camerei sa se raceasca dupa care se formeaza mingi de marimea unui ou si se lasa la uscat. La fel de bine amestecul se poate portiona si se poate pune la congelator. Supele in care este adaugata trahana au un gust usor acrisor si foarte bun. Eu am primit de la o prietena care a fost in Grecia o punguta de trahana deja preparata. Insa voi daca nu aveti trahana sau nu vreti sa o faceti acasa, puteti folosi cu succes paste mici sau fideluta pe care sa le adaugati la final in supa.



- Ingrediente
- 1 conserva rosii cuburi SunFood
- 1 ceapa alba

- 2 catei usturoi
- 60 ml ulei de masline
- 50 g trahana uscata (sau bulgur sau paste mici)
- 1 l supa de legume sau de pui sau apa
- 1/2 lingurita cimbru uscat
- sare, piper
- oregano proaspat



Pentru inceput tocati marunt ceapa alba si usturoiul. Intr-o oala incingeti uleiul de masline si adaugati ceapa si usturoiul, lasati sa se caleasca pe foc foarte mic.



Desfaceti conserva de rosii si puneti continutul ei intr-un blender. Blendati totul pana obtineti o consistenta fina.



Strecurati lichidul intr-o strecuratoare fina pentru a indeparta cojitele si semintele



Obtineti un piure foarte fin.



Dupa ce ceapa si usturoiul s-au calit, adaugati trahanaua uscata



Amestecati totul foarte bine astfel incat toata trahanaua sa fie acoperita cu ulei



Turnati apoi sucul de rosii obtinut



Apoi supa de legume sau de pui sau apa. Condimentati cu sare si piper si lasati sa fiarba la foc mediu in jur de 30 de minute. Amestecati din cand in cand astfel incat trahanaua sa nu se prinda de fundul vasului. Pentru o consistenta mai lichida puteti adauga mai multa apa.



La sfarsit adaugati cimbrul uscat si potriviti din nou de sare si piper



Serviti supa imediat calda



Supa de rosii cu trahana

Sau la temperatura camerei. De asemenea, puteti consuma aceasta supa si rece.



Supa de rosii cu trahana

Este delicioasa! O puteti prepara si in zilele racoroase pentru ca va va aduce mereu aminte de vara!



Supa de rosii cu trahana

Pofta buna!



Supa de rosii cu trahana

Tarta cu rosii, legume si branza feta

written by Andreea



Tarta cu rosii, legume si branza feta este aperitivul nostru preferat! Se potriveste deosebit de bine cu un pahar de vin alb racit. In plus, se prepara foarte repede, are multe legume si nu este foarte complicat de facut. Este delicioasa!

Daca va uitati cu atentie prin poze, o sa vedeti ca in primele poze apare tarta intreaga cu o felie taiata alaturi. Insa in pozele ce urmeaza, o sa vedeti ca usor-usor mai dispare cate o felie din poze. credeti? :)). Pe timpul sesiunii foto, sotul mi-a tot luat cate o bucata de tarta pentru ca nu se putea opri din mancat! :). Asa ca daca pregatiti si voi aceasta Tarta cu rosii, legume si branza feta, mare atentie, caci riscati sa ramaneti fara ea in cateva clipite!

Pe blog gasiti mai multe tarte, dintre care unele sarate, precum tarta cu naut si ciuperci sau tarta cu praz si naut si sa nu uit, delicioasa tarta cu spanac si somon! Un loc special aici ocupa insa tarta spirala cu legume! La capitolul tarte dulci, aveti din nou multe variante: Tarta cu ciocolata si capsune, sau tarta cu banane. Tot aici sa nu uit sa va aduc in antentie si tarta cu frangipane si smochine.

Dupa cum spuneam, tarta cu rosii, legume si branza feta este o tarta care se prepara foarte usor! Pe scurt contine un blat din foietaj, sos de rosii si pesto rosu, multe legume colorate

si branza feta. Este o combinatie geniala! Pentru sos am folosit rosii din conserva de la SunFood.

- Ingrediente:
- 400 g aluat foietaj
- 1 conserva rosii intregi SunFood
- 1 morcov portocaliu
- 1 morcov mov
- 1 zucchini
- 1 ardei gras rosu
- 1 ceapa rosie
- 5 rosii cherry galbene
- 1 catel usturoi
- 50 ml ulei de masline
- 2 linguri sos pesto rosu
- 1 lingurita ierburi Provence
- sare
- piper
- 70 g branza feta
- busuioc proaspat



Pentru inceput incingeti cuptorul la 190 grade Celsius.

Incepeti si pregatiti sosul: intr-o tigaie incingeti uleiul de masline, tocati marunt usturoiul si adaugati-l in tigaie. Caliti usturoiul usor, avand grija sa nu se arda.



Desfaceti conserva de rosii, adaugati continutul peste usturoiul calit.



Cu ajutorul unei spatule zdrobiti rosiile si continuati sa gatiti pana ce scade sosul.



Adaugati pesto rosu, apoi ierburile Provence, potriviti de sare si piper. Lasati deoparte sa se raceasca complet.



Intre timp, pregatiti legumele. Folositi-va de un curatator de cartofi pentru a obtine fasii subtiri si lungi. De asemenea, puteti taia legumele subtiri si cu ajutorul unui cutit. Taiati fasii zucchini, morcovul mov si morcovul portocaliu. Taiati ardeiul gras cubulete, iar ceapa rosie fideluta. Rosiile cherry taiati-le in doua.



Puneti aluatul de foietaj pe o tava acoperita cu hartie de copt. Intepati-l din loc in loc cu o furculita.



Pe deasupra puneti sosul de rosii racit complet.



Intindeti bine sosul pe toata suprafata foi de aluat, dar lasati putin spatiu pe margini.



Pe deasupra puneti legumele fasii. Incepeti cu dovleceii si ceapa rosie.



Continuati cu morcovii



iar la sfarsit puneti rosiile si ardeiul gras



Peste toate legumele presarati sare si piper si dati tava la

cuptorul incins pentru 25-30 minute pana ce marginile capata o culoare aurie.



Tarta cu rosii, legume si branza feta

Sfaramati branza feta si presarati peste tarta.



Tarta cu rosii, legume si branza feta

Taiati felii generoase



Tarta cu rosii, legume si branza feta

Presarati frunze de busuioc proaspat. Eu am preferat sa pun busuioc si microgreens



Tarta cu rosii, legume si branza feta

Bucurati-va de fiecare felie cu aluat crocant si legume coapte delicioase



Tarta cu rosii, legume si branza feta

Dupa cum spuneam, se potriveste perfect alaturi de un pahar de vin alb rece.



Tarta cu rosii, legume si branza feta

Enjoy!



Tarta cu rosii, legume si branza feta

Strudel cu couscous si naut

written by Andreea



Strudel cu couscous si naut este varianta sarata a strudelului pe care noi il cunoastem in mod obisnuit ca fiind dulce. Este foarte versatil deoarece poate avea diferite tipuri de umpluturi si se face foarte usor pentru ca de data aceasta am optat pentru varianta rapida cu foi cumparate. In plus, acest strudel este vegan, deci, de post. Poate fi o gustare delicioasa alaturi de o salata verde, un pranz rapid, sau chiar mic dejun, daca doriti ceva mai consistent. Pe blog mai gasiti si varianta dulce de strudel cu mere, tot de post.

Dupa cum spuneam, puteti umple strudelul cu diferite tipuri de umpluturi pe baza de legume si leguminoase. Eu am pus si naut din conserva de la SunFood. Mi s-a parut tare interesanta ideea de couscous intr-un strudel asa ca m-am gandit ca nu are cum sa iasa rau. Si, intr-adevar, nu a iesit rau, ba chiar foarte bun! :).



- Ingrediente pentru doua bucati strudel cu couscous si naut:
- 1 conserva naut SunFood
- 8 foi subtiri de placinta
- 50 g couscous uscat
- 1 zucchini tocat cuburi
- 1 ardei gras rosu tocat cuburi
- 1 morcov tocat cuburi

- 1 lamaie
- 2 catei usturoi
- 2 lingurite amestec ras el hanout
- sare, piper
- pentru uns foile: 50 ml ulei+30 ml apa
- 1 lingurite susan negru



Incepeti cu cous cous uscat. Puneti-l intr-un bol termorezistent impreuna cu 1/2 lingurita sare. Peste el turnati 200 ml apa clocotita, amestecati usor, dupa care acoperiti cu o farfurie si lasati deoparte.



Pregatiti legumele: intr-o tigaie incingeti 2 lingurite ulei de masline si adaugati usturoiul tocat marunt



Cand usturoiul s-a calit usor, adaugati legumele tocate cuburi, lasati sa se caleasca usor timp de 10 minute.



Intre timp desfaceti conserva de naut, scurgeti bine de apa intr-o sita



Condimentati amestecul de legume cu sare, piper si amestec ras el hanout.



Couscous-ul a absorbit toata apa si s-a hidratat bine, adaugati coaja rasa de lamaie.



Amestecati usor cu ajutorul unei furculite



Puneti couscous gatit peste legumele calite



Dupa care nautul scurs. Stoarceti jumatate de lamaie peste toate.



Amestecati totul bine si dati deoparte. Aceasta este umplutura

Pregatiti foile: ungeti primele 4 foi cu amestec de ulei si apa. (apa impiedica foile sa se usuce prea tare la copt)



Puneti intr-o margine jumatate din cantitatea de legume si naut,



Incepeti si rulati pana obtineti un sul



Puneti strudelul pe o tava acoperita cu hartie de copt, presarati o lingurita de seminte de susan pe deasupra.



Repetati operatiunea si cu cel de-al doilea strudel.



Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius, dati strudelele la cuptorul incins pentru 30 de minute.



Strudel cu couscous si naut

Lasati strudelul sa se raceasca usor, dupa care il puteti
portiona

Veti obtine un strudel delicios cu crusta crocanta si
umplutura pufoasa si delicioasa plina de legume!



Strudel cu couscous si naut

Serviti alaturi de felii de lamaie si patrunjel proaspat



Strudel cu couscous si naut

Este delicios atat cald cat si rece!



Strudel cu couscous si naut



Strudel cu couscous si naut

Conopida cu naut si za'atar

written by Andreea



Conopida cu naut si za'atar este unul din felurile acelea de mancare pe care l-ai putea savura oricand. Chiar daca nu va place conopida insa doriti sa va imprieteniti cu ea, va sugerez sa incercati aceasta reteta. Conopida se poate consuma si calda si rece si este delicioasa in combinatie cu naut!

Desi este vegana, deci si de post, este plina de arome si texturi minunate! In primul rand contine arome de inspiratie orientala, precum chimion si za'atar. Daca nu ati mai gatit cu za'atar pana acum, va sfatuiesc sa o faceti neaparat! Este un condiment minunat si se poate gasi in magazinele cu specific turcesc sau arabesc. Za'atar este de fapt un amestec de condimente precum cimbru, oregano, maghiran, seminte de susan si uneori sare. Pe blog mai gasiti idei de retete cu za'atar precum lipiile umplute cu hummus cu za'atar si legume coapte, sau pasta de fasole cu za'atar si ceapa caramelizata.

Revenind la conopida noastra de astazi, pentru o textura si mai interesanta, i-am adaugat si niste alune de padure coapte. Nautul completeaza foarte bine acest fel de mancare, intrucat el da consistenta si imprumuta toate aromele cu care este gatit. Puteti folosi naut uscat pe care sa-l fierbeti, insa daca va grabiti, puteti folosi cu succes naut de la conserva. Eu am folosit nautul de la SunFood.

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 1 capatana conopida (aprox. 500 g)
- 5 catei usturoi intregi
- 1 crenguta rozmarin proaspat

- 1 crenguta oregano proaspat
- 50 g alune de padure
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita chimion
- 1 lingura za'atar
- sare
- piper
- 2 lingurite pasta de susan (pasta tahina)
- frunze proaspete de menta



Pentru inceput incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Folositi tava mare a aragazului, tapetati-o cu hartie de copt. Rupeti conopida in buchetele mici. Adaugati cateii de usturoi intregi. Presarati sare.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul foarte bine.



Puneti nautul in tava cu conopida



Adaugati rozmarin si oregano proaspat



Presarati piper proaspat macinat si uleiul de masline. Amestecati totul bine si dati la cuptorul incins pentru 20 de minute.



Intre timp, puneti intr-o tigaie alunele de padure si prajiti-le la foc mic pana ce capata un miros placut si sunt coapte. Alernativ, le puteti coace separat in cuptor.



Scoateti tava cu conopida de la cuptor si adaugati chimion si za'atar si amestecati usor.



Mai dati tava la cuptor pentru inca 5 minute.



Tocati grosier alunele de padure



Puneti pe un platou amestecul de conopida si naut



Presarati alunele tocate



Iar la sfarsit picurati din loc in loc pasta tahina si garnisiti cu frunze proaspete de menta



Conopida cu naut si za'atar

Serviti imediat



Conopida cu naut si za'atar

Nautul este delicios, iar conopida coapta da mancarii o aroma speciala. Textura crocanta a alunelor vine sa completeze perfect acest fel de mancare.



Conopida cu naut si za'atar

Pasta tahina este cremoasa, iar frunzele de menta dau prosoptime acestui fel de mancare.



Conopida cu naut si za'atar

Dupa cum spuneam, se poate consuma atat calda, cat si rece, a doua zi la pranz.



Conopida cu naut si za'atar

Salata cu linte, patrunjel si nuci

written by Andreea



Salata cu linte, patrunjel si nuci este cea mai buna varianta de salata satioasa, sanatoasa si spectaculoasa! Eu am adaugat pe deasupra si niste branza halloumi prajita, dar pentru varianta de post puteti renunta la ea. Va asigur ca este excelenta si fara branza! Acum ca prin pietre se pot gasi nenumarate tipuri de verdeturi, puteti combina feluri si feluri de salate cu ridichi, gulii, leurda, marar, doriti o salata mai consistenta, puteti adauga unele tipuri de cereale fierte precum orez, ovaz decoctat sau leguminoase precum fasole, naut, linte sau chiar quinoa. Eu am ales pentru astazi linte. Si pentru ca nu aveam timp sa o fierb, am optat pentru linte de la SunFood.

Mai multe tipuri de salate gasiti la mine pe blog AICI. La aceste salate mai puteti adauga diferite tipuri de hummus, pasta de fasole sau creme tartinabile .

- Ingrediente pentru Salata cu linte, patrunjel si nuci :
- 1 conserva linte SunFood
- 1 legatura patrunjel
- 2 vinete+50 ml ulei masline
- 1 rosie mare
- 1 ardei gras rosu
- 1 ceapa rosie
- 50 g miez nuca
- 150 g branza halloumi (optional)
- 1/2 legatura menta proaspata
- *pentru sos:*
- sucul de la 1 lamaie
- 1/2 lingurita chimion
- 1 lingurita sumac
- 50 ml ulei masline
- 1 catel mic de usturoi sau 1/2 catel usturoi
- sare
- piper



Mod preparare Salata cu linte, patrunjel si nuci

Pentru inceput incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Acoperiti cu hartie de copt o tava. Taiati vinetele in cuburi presarati-le cu sare si ulei de masline. Dati tava la cuptorul incins pentru 30 de minute pana ce vinetele sunt coapte.



Scoateti tava de la cuptor si lasati vinetele sa se raceasca.



Puneti miezul de nuca intr-o tava si dati la cuptor pentru 5-7 minute pana capata un miros placut.



Desfaceti conserva de linte, treceti lintea printr-un jet de

apa rece si scurgeti bine.



Taiati ceapa rosie fideluta, rosia felii subtiri, ardeiul gras fasii.



Pregatiti sosul: intr-un castronel adaugati catelul de usturoi zdrobit, sarea, piperul, chimionul, sumacul, sucul de lamaie si piperul. Amestecati totul bine.



Optional puteti adauga si branza halloumi. Taiat branza in cuburi. Intr-o tigaie nonaderenta picurati cateva picaturi de ulei de masline. Asezati cuburile de branza si prajiti-le pe toate partile.



Dupa ce ati pregatit toate ingredientele, va puteti apuca de construit salata.



Luati un platou incapator si puneti patrunjelul tocat grosier, pe deasupra presarati niste linte.



Continuati cu feliile de rosie si ardeiul gras



Apoi ceapa rosie si cuburile de vinete



La sfarsit presarati nucile



Adaugati menta proaspata si turnati sosul format. Amestecati totul usor.



Daca ati optat pentru varianta cu halloumi, acum puteti adauga si cuburile de branza.



Salata cu linte, patrunjel si nuci



Salata cu linte, patrunjel si nuci

Acum priviti cat de colorata si cat de bine arata aceasta salata cu linte, patrunjel si nuci!



Salata cu linte, patrunjel si nuci

Pentru ca a iesit o cantitate destul de mare de salata, eu mi-am luat o portie si pentru a doua zi la servici si va spun ca a fost la fel de buna si a doua zi!



Salata cu linte, patrunjel si nuci

Enjoy!



Salata cu linte, patrunjel si nuci