

Rulada de curcan cu naut

written by Andreea



Rulada de curcan cu naut este un fel de mancare festiv potrivit pentru zilele de sarbatoare, atunci cand mesele sunt incarcate cu bunatati. Rulada de curcan cu naut este usoara si nu foarte satioasa, deci puteti servi cu incredere 2 felii alaturi de o salata verde. V-o recomand cu drag! Puteti umple rulada cu ce doriti voi, eu am optat pentru naut de la SunFood pentru ca este delicios!

Pentru alte gustari de Revelion va mai las aici si alte idei dragute si rapide, daca inca nu stiti ce sa pregatiti: salata cu peste afumat si porumb, mini tarte cu mousse de somon, platou mezze cu gustari, tartine cu piersici si branza albastra, cheesecake aperitiv cu rosii. Daca doriti ceva cu tenta asiatica, puteti incerca pachetele vietnameze cu legume si piersici. Pentru felul principal va recomand un pui coquelet cu naut. La deserturi aveti nenumarate idei de deserturi, prajituri si mai ales torturi.

Acum sa ne intoarcem la reteta de rulada de curcan cu naut.

- Ingrediente:
- 600 g piept de curcan
- 1 conserva naut SunFood
- 1 morcov
- 1 ardei kapia rosu
- 1 zucchini
- 3 felii de paine cu maia
- 2 linguri ulei masline
- 2 catei usturoi
- 10 frunze salvie

- 1/2 legatura marar
- 1 crenguta rozmarin
- 1 crenguta cimbrisor
- 15 felii bacon usor afumat
- 3 lingurite mustar
- 2 lingurite miere
- 100 ml vin alb



Pentru a incepe rulada de curcan cu naut pregatim mai intai umplutura. Tocam cubulete morcovul, ardeiul si zucchini.



Intr-o tigaie incingem uleiul de masline, tocam marunt usturoiul si il sotam rapid in tigaie



Adaugam legumele tocate si le sotam cateva minute



Desfacem conserva de naut, o scurgem bine de lichid si o adaugam peste legume



Intr-un robot punem cele 3 felii de paine cu maia si le maruntim bine.



Legumele s-au sotat bine si nu mai au lichid. Le condimentam cu sare, piper, cimbrisor, rozmarin si marar.



Adaugam painea maruntita, amestecam si lasam totul deoparte.



Intre timp, pregatim pieptul de curcan. Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Puneti pieptul de curcan pe un tocator si il filetati cu ajutorul unui cutit, intocmai ca pe o carte, pe oblic, avand grija sa nu il taiati de tot. Acoperiti pieptul de curcan cu folie alimentara si cu ajutorul unui ciocan de snitele bateti pieptul usor astfel incat sa aveti o fasie intreaga de carne.



Ungeti pieptul de curcan cu mustar pe toata suprafata



Din loc in loc presarati frunzele de salvie



Apoi pe mijloc puneti umplutura de legume si naut



Rulati strans rulada de curcan, apoi inveliti-o in fasii de bacon. Legati rulada cu sfoara de bucatarie, facand noduri stranse.



Puneti rulada intr-o tava, turnati vinul in tava si cateva frunze de salvie.



Dati tava la cuptorul incins pentru 30 de minute. Scoateti tava din cuptor, ungeti rulada cu miere cu ajutorul unei pensule si dati din nou tava la cuptor pentru 10 minute.



Rulada de curcan cu naut

Serviti rulada de curcan cu naut alaturi de morcovi sotati in unt si buchetele de broccoli



Rulada de curcan cu naut

Este delicioasa atat calda cat si rece



Rulada de curcan cu naut

Se potriveste de minune cu legume usor sotate in unt, legume la aburi sau legume coapte.



Rulada de curcan cu naut

Un fel de mancare numai bun de savurat pentru Sarbatori!



Rulada de curcan cu naut

Enjoy! Ne vedem pe anul viitor voiosi si sanatosi! La multi ani!

Fasole cu ciolan afumat

written by Andreea



Fasole cu ciolan afumat este un fel de mancare ce nu mai are nevoie de nicio prezentare. Este poate cel mai cunoscut si cel mai indragit fel de mancare la noi in tara si se consuma oricand. In zilele de post, mancarea de fasole sau iahnia se consuma fara adaos de grasime animala. Insa, la zile mari, poate fi insotita de costita afumata, ciolan afumat sau

carnati.

Puteti folosi fasole uscata pe care sa o lasati la inmuiat in apa rece de pe o zi pe alta, insa daca nu aveti mult timp la dispozitie, puteti folosi fasole fiarta la conserva. Eu am folosit fasole de la prietenii mei de la SunFood.

- Ingrediente:
- 3 conserve fasole alba SunFood
- 1 ceapa alba
- 2 morcovi
- 1 pastarnac
- 1 radacina patrunjel
- 1 telina mica
- 2 linguri bulion
- 10 boabe piper
- 2 foi dafin
- sare
- 3 linguri ulei
- 1 ciolan afumat de aprox 500 g



Pentru inceput, pregatiti ciolanul afumat. Spalati-l bine in cateva ape pentru a indeparta orice urme de impuritati. Puneti ciolanul intr-o oala incapatoare si acoperiti-l cu apa. Dati oala pe foc si fierbeti la foc mic pana ce ciolanul este patruns complet. Veti avea nevoie de aproximativ o ora si jumatate. La nevoie, completati cu apa, atunci cand observati ca apa din oala se evapora.

Intre timp pregatiti fasolea. Curatati legumele toate. Radeti pe razatoarea mica morcovul, pastranacul, radacina de patrunjel, telina.



Tocati ceapa alba marunt. Intr-o oala incingeti uleiul si adaugati ceapa tocata.



Cand ceapa s-a rumenit si este usor sticloasa, adaugati legumele rase. Amestecati bine si calititi totul pentru 5 minute.



Adaugati 500 ml apa, adaugati bulionul, boabele de piper si foile de dafin si lasati sa fiarba totul la foc mic pana scade la jumatate, aproximativ 20 de minute.



Fasole cu ciolan afumat

Desfaceti conservele de fasole, scurgeti-le de lichid si adaugati fasolea in oala impreuna cu sarea. Lasati sa fiarba la foc mic pentru 10 minute amestecand din cand in cand. Stingeti focul, puneti capacul si lasati asa pentru inca 10 minute.

Scoateti ciolanul afumat din oala in care a fiert, puneti-l intr-o tava si dati tava la cuptorul incins la 200 grade Celsius. Coaceti pana ce ciolanul este rumen si copt.



Fasole cu ciolan afumat

Serviti fasolea in farfurii sau castroane individuale, spargeti o ceapa rosie alaturi



Iar pe un tocator alaturat puneti si ciolanul afumat



Fasole cu ciolan afumat

Bucurati-va alaturi de cei dragi de fasole cu ciolan afumat pregatit de voi acasa.



Fasole cu ciolan afumat



Fasole cu ciolan afumat

Pofta buna la Fasole cu ciolan afumat!



Fasole cu ciolan afumat

Supa de usturoi cu naut copt

written by Andreea



Supa de usturoi cu naut copt este mancarea perfecta intr-o seara friguroasa de iarna. Pe langa faptul ca este delicioasa, contine si foarte muuult usturoi. Dacati sunteti fani usturoi, aceasta supa este chiar pentru voi! Noi am incercat-o abia acum si ne miram de ce nu am facut-o mai devreme pentru ca ne-a placut mult! Poate fi servita si in zilele de post daca folositi apa sau supa de legume si daca renuntati la smantana lichida. Gustul de usturoi copt este minunat si va da un gust special supei!

Pentru ca aceasta supa contine cartofi, m-am gandit sa renunt la binecunoscutele crutoane de paine si sa o servesc alaturi de naut copt crocant si delicios! Eu am folosit ca de fiecare data minunatul naut de la SunFood!

Ingrediente pentru supa de usturoi cu naut copt:

Pentru nautul copt

- 1 conserva naut SunFood
- 1 lingurita boia dulce
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 2 linguri ulei de masline
- sare
- piper

Pentru usturoiul copt:

- 5 capatani usturoi
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 2 linguri ulei de masline
- sare
- piper

Pentru supa:

- 1 tija praz de 15 cm
- 2 cartofi albi medii
- 1 pastranac
- 500 ml supa clara de pui sau de legume
- 200 ml apa
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 100 ml smantana lichida
- sare
- piper dupa gust



Supa de usturoi cu naut copt

Pentru inceput pregatiti nautul: Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius, desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul bine de apa si puneti-l pe un prosop curat.



Supa de usturoi copt cu naut

Stergeti bobitele de naut pentru a le usca. Puneti bobitele de naut pe o tava acoperita cu hartie de copt. Presarati boiaua dulce, sarea, piperul, frunzulite de cimbrisor proaspat si uleiul de masline.



Amestecati totul bine. Dati tava la cuptor pentru 1 ora.



Dupa o ora scoateti nautul de la cuptor si va arata asa. Trebuie sa fie foarte crocant! Incercati sa nu mancati toate bobitele pana este gata supa! ☐



Pentru supa de usturoi copt. In continuare lasati cuptorul la 180 grade Celsius. Sau puteti face usturoiul copt in acelasi timp cu nautul, va salveaza ceva timp acest lucru.

Taiati partea cu coada a capatanilor de usturoi, asezati capatanile taiate pe o hartie de copt.



Presarati sare, piper, cimbrisor proaspat si ulei de masline.



Inveliti totul in folie de aluminiu si dati la cuptor pentru o ora. Dupa o ora usturoiul se va fi copt si va fi caramelizat.



Usturoi copt

Pentru supa: intr-o cratita incingeti uleiul de masline, adaugati prazul tocat marunt. Caliti la foc mic pentru 2-3 minute pana ce prazul se inmoaie usor.



Adaugati cartofii taiati cubulete si pastarnacul tocat cubulete. Turnati supa de pui si lasati sa fiarba pentru 20-25 de minute pana ce cartofii s-au inmuiaat complet.



Scoateti cateii de usturoi copt din capatana si puneti-in oala cu cartofi. Cu ajutorul unui blender vertical pasati totul bine pana obtineti o supa fina si cremoasa. Potriviti de sare si piper. La sfarsit adaugati smantana lichida si mai gustati o data.



Puneti supa in boluri individuale, iar pe deasupra puneti naut crocant.



Supa de usturoi cu naut copt

Pe deasupra mai puteti picura si putina smantana lichida



Supa de usturoi cu naut copt

Presarati cimbrisor proaspat si puteti servi



Supa de usturoi cu naut copt

Serviti fierbinte! A doua zi se poate reincalzi si este la fel de buna!



Supa de usturoi cu naut copt

Enjoy!



Supa de usturoi cu naut copt

Varza cu rosii si costita afumata

written by Andreea



Varza cu rosii si costita afumata este mancarea romaneasca pe care o preparam foarte des la noi acasa. Adesea se intampla ca sa ne ramana in frigider varza proaspata de la o salata de varza si sa nu apucam sa o mancam, astfel incat ne hotaram sa o transformam in varza gatita. Este atat de buna si de versatila! De multe ori facem varza picanta sau cu un iz usor afumat cand punem putina boia afumata. Dar in cele mai multe cazuri punem afumatura, carnati sau pulpe de rata. Bineinteles ca voi puteti face acasa aceasta varza si fara carne alaturi de mamaliga, pentru zilele de post, sau puteti pune carne separat. De multe ori folosim varza proaspata, ci nu din cea murata. Am mai vazut cazuri in care unii pun in mancare jumătate varza proaspata si jumătate murata, pentru putina acreala. Eu prefer varza proaspata pe care sa o acresc cu lamaie. Tot pentru putin gust acrisor si aspect placut, vara pun rosii proaspete. Cum, vara deja si-a luat la revedere de la noi, in aceasta perioada pun in varza rosii de la conserva, mai exact rosiile intregi la conserva de la SunFood.



- Ingrediente
- 500 g varza alba

- 1 conserva rosii intregi SunFood
- sucul de la 1 lamaie
- 1 ceapa alba
- 50 g pasta de rosii
- 1 lingurita boia dulce
- 2 foi dafin
- 2 lingurite sare
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 10 boabe piper
- 50 ml ulei
- 300 g costita afumata

Pentru inceput taiat costita in bucati mai mici. Puneti bucatile intr-o oala cu apa rece si puneti oala pe foc. Din momentul in care a fiert, acoperiti cu un capac, micsorati focul la mediu si lasati sa fiarba pentru 30 de minute.



Intre timp preparati varza. Tocati varza fideluta. Presarati sare peste varza si turnati sucul de lamaie pe deasupra. Incepeti si "framantati" cu mainile varza ca si cum ati framanta un aluat. Lasati deoparte.



Intr-o cratita incingeti uleiul si adaugati ceapa tocata, caliti la foc mic pana ce ceapa este aurie.



Adaugati boiaua dulce, pasta de rosii, boabele de piper, foile de dafin si ardeiul iute



Varza cu rosii si afumatura-mod de preparare

Desfaceti conserva de rosii si adaugati continutul ei in cratita. Cu ajutorul unei spatule zdrobiti rosiile intregi.



Varza cu rosii si costita afumata

Lasati sa fiarba totul timp de 5 minute



Varza cu rosii si afumatura

Adaugati varza tocata



Varza cu rosii si costita afumata

Amestecati totul bine si lasati sa se caleasca pentru 10-15 minute. Intre timp, incingeti cuptorul la 190 grade Celsius.



Varza cu rosii si costita afumata

Scoateti costita afumata din oala pe o farfurie si stingeti focul.



Varza cu rosii si costita afumata

Intre timp, varza se va fi calit si va arata asa:



Varza cu rosii si costita afumata

Puneti varza calita intr-un vas de ceramica pentru cuptor.



Varza cu rosii si costita afumata

Pe deasupra puneti bucatile de costita fierte.



Varza cu rosii si costita afumata

Dati vasul la cuptorul incins pentru 30 de minute. Varza cu rosii si costita afumata este gata.



Varza cu rosii si costita afumata

Garnisiti cu marar proaspat



Serviti alaturi de un ardei iute verde, daca mancati mai picant



Nu uitati de o mamaliguta fierbinte alaturi sau chiar turta de malai. Ah, ce dor imi este de turta de malai de la mamaie!



Este delicioasa! Pofta buna!



Supa de linte cu parmezan

written by Andreea



Supa de linte cu parmezan este genul acela de mancare comfort food. Ca atunci cand vii acasa infrigurat si infometat si nu-ti doresti decat sa te bagi sub o patura calda si sa savurezi un bol cu o supa fierbinte si groasa plina de legume si bunatati. Astfel de mancare, precum tocana marocana sau chilli con carne mi-as dori sa mananc mereu in serile friguroase.

Zilele trecute cand m-a incercat din nou frigul, am pregatit o supa mai consistenta si mai groasa cu linte si parmezan. Partea buna la aceasta supa groasa este faptul ca puteti pune in ea destul de multe legume, radacinoase sau leguminoase sau chiar puteti creste si cantitatea de carbohidrati daca adaugati putin orez sau optati pentru paste. De data aceasta, pentru mine linte a fost indeajuns si impreuna cu legumele a rezultat o supa delicioasa. Puteti fierbe linte separat, dupa care sa o adaugati in supa, sau puteti folosi linte la conserva asa cum am facut eu. Eu am folosit linte rosie delicioasa de la SunFood.

- Ingrediente:
- 1 conserva linte SunFood
- 4 fasii bacon afumat
- 1/2 tija praz
- 2 catei usturoi
- 2 morcovi
- 2 tije telina apio
- 1 radacina patrunjel
- 1 foaie dafin
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 500 ml supa de pui sau de legume
- 300 ml apa
- sare si piper
- 50 g parmezan
- 1/2 legatura patrunjel proaspat



Supa de linte cu parmezan-ingrediente

Mod de preparare supa de linte cu parmezan:

Pentru inceput pregatiti legumele: spalati si curatati morcovii si patrunjelul, pregatiti tijele de telina apio asigurandu-va ca nu au ate, curatati prazul si cateii de usturoi. Tocati prazul si usturoiul, lasati deoparte.

Tocati fasii baconul. Incingeti o oala si adaugati fasiile de bacon, caliti pana ce isi lasa toata grasimea.



Supa de linte cu parmezan

Adaugati prazul si usturoiul si caliti la foc mic.



Adaugati morcovii, pastarnacul si telina si mai caliti cateva minute la foc mic.



Dupa ce s-au calit usor adaugati frunza de dafin si cimbrisorul



Turnati peste toate supa de pui sau de legume si apa, aduceti la punctul de fierbere, dupa care lasati sa fiarba la foc mic pentru 15 minute.



Desfaceti conserva de linte



Adaugati intreg continutul in oala



Mai fierbeti la foc mic pentru 10 minute pana obtineti o consistenta groasa. Puteti face supa mai subtire daca doriti.



Supa de linte cu parmezan

Pe deasupra presarati patrunjel proaspat tocat si fasii de parmezan



Supa de linte cu parmezan

Serviti fierbinte alaturi de o felie de paine cu maia.



Este de-a dreptul delicioasa si va va face sa uitati de serile friguroase!



Enjoy!



Sandvis cu pasta de naut, avocado si rosii

written by Andreea



Sandvis cu pasta de naut, avocado si rosii este unul dintre sandvisurile preferate ale sotului meu atunci cand vrea o gustare rapida, fara carne, dar satioasa. Desigur, variantele sunt nenumarate, insa de-a lungul timpului am descoperit variante mai moderne ale unui sandvis obisnuit, astfel incat sa nu te sature niciodata de el.

Relatia mea cu sandvisurile este una destul de ciudata, as spune. Intotdeauna am asociat sandvisul cu scoala, invatatura, cursurile facultatii... Cand eram mica, in clasele I-IV, pe

timpurile comuniste, a avea sandvis la scoala era mare lucru. Imi aduc aminte cum ne uitam curiosi unii la ceilalti in punguta cand era sa luam pranzul si comentam care ce avea de mancare. Un sandvis obisnuit era cel cu parizer sau cu pateu. Din cand in cand remarcam pe cate un coleg care isi manca sfios sandvisul cu zacusca sau cu gem si atunci stiam ca ratia parintilor de parizer se care aduceau cu ei sandvisuri cu salam sau sunca erau tare bine priviti!

Apoi, prin clasele VII-VIII, cand apusesera vremurile comuniste, aveam sandvisuri cu sunca si cascaval, iar uneori mergeam sa ne luam cornuri sau covrigi. La liceu deja nu mai voiam sandvis sau imi luam cu mine la insistentele mamei.

Cand am ajuns la facultate, m-am intors pentru o perioada la sandvisuri, din cele cu sunca si cascaval, insa deja ma saturasem de ele. Aparusera patiseriile cu pateuri proaspete si covrigariile cu covrigi calzi asa ca uneori dimineata asta imi era micul dejun. Cand am plecat din tara cu prima bursa in Praga, am gasit acolo niste sandvisuri imense care se numeau Crocodil (cred ca se numeau asa si dupa forma si dupa marime :))) si mi s-au parut delicioase! Pentru prima data vazusem un sandvis care sa contina si altceva in afara de sunca sau cascaval. Combinatiile acelea m-au fascinat, desi niciodata nu puteam sa mananc mai mult de jumatate. Acum rad in sinea mea cand le mai vad prin supermarket-uri.

In China nu prea aveam timp sa-mi iau micul dejun, insa nici nu era nevoie, caci acolo pranzul se servea la ora 11:30, asa ca de multe ori saream peste prima masa si mancam direct pranzul.

Cand am ajuns la birou, deja sandvisul era o amintire. O perioada am cochetat cu covrigii, insa am realizat ca nu sunt afacere buna :)), mancam prea multa coca. Asa ca usor-usor am inceput sa-mi aduc mancare de acasa, pe care o incalzeam la microunde, doar incepusem sa invat sa gatesc :)), si asta mi-a ramas mancarea de baza. Pentru mine, sandvisurile sunt acum

doar o amintire, insa le prepar cu drag pentru sotul meu din cand in cand.

Privind in jurul meu, imi dau seama ca inca sunt multi oameni care consuma cu placere sandvisuri, insa in combinatii obisnuite. Pentru astazi m-am gandit sa va aduc in atentie o combinatie de sandvis mai putin obisnuita, insa delicioasa, ca o idee pentru gustarea voastra sau chiar pentru pachetelul de scoala al celui mic. In loc de unt am folosit deliciosul naut de la SunFood, niste avocado pentru o culoare frumoasa si atractiva, branza cheddar, rosii si oua fierte.



Sandvis cu pasta de naut, avocado si rosii

- Ingrediente
- 1 bagheta mica integrala cu seminte
- 1/2 conserva naut SunFood
- 1 avocado
- 2 lingurite suc de lamaie
- sare si piper
- 2 oua fierte tari
- 4 felii branza cheddar
- 1 rosie medie

Pentru inceput preparati pasta de naut. Intr-un blender puneti nautul scurs, taiati pe din doua avocado, scobiti miezul, indepartati samburele si puneti miezul in blender. Adaugati dupa gust lamaie, sare si piper.



Sandvis cu naut, avocado si rosii

Porniti blenderul si mixati totul pana obtineti o crema foarte fina.



Sandvis cu naut, avocado si rosii

Taiati bagheta pe lungime in doua parti egale.



S

Ungeti ambele parti cu pasta de naut si avocado.



Taiati ouale rondele si asezati-le pe una din felii



Adaugati apoi branza cheddar



Iar deasupra rosia taiata rondele



Sandvis cu naut, avocado si rosii

Puneti deasupra cealalta felie unsa pasta de naut si avocado si gata sandvisul.



Sandvis cu naut, avocado si rosii

Il puteti servi imediat sau pentru a doua zi la birou, va ramane la fel, iar painea nu se va inmuia.



Sandvis cu naut, avocado si rosii

Este satios si delicios! Taiati-l in doua: o jumatate o puteti lua voi la birou, iar cealalta jumatate o puteti pune in pachetul de scoala al copilului.



Sandvis cu naut, avocado si rosii



Sandvis cu naut, avocado si rosii

Pregatirea sandvisului poate fi o activitate tare frumoasa
daca implicati si copiii in aceasta activitate.



Sandvis cu naut, avocado si rosii

Enjoy!