

Tarta cu naut si ciuperci

written by Andreea



Tarta cu naut si ciuperci este o tarta satioasa insa tare buna si gustoasa, chiar potrivita pentru serile reci de toamna. O puteti pune si in pachetul vostru pentru la servicii alaturi de o salata verde sau o puteti servi ca gustare. Mie una imi plac tartele tare mult, mai ales cele sarate pentru ca sunt atat de versatile! Le poti combina in fel si chip si poti alege nenumarate ingrediente pe care sa le potrivesti intr-o coaja de tarta. Combinatia de naut si ciuperci am descoperit-o acum ceva timp cand imi ramasesera prin frigider niste ciuperci si nu stiam ce sa fac cu ele. In acest caz, nautul a venit ca o completare frumoasa. Pe blog la mine gasiti o intreaga lista de tarte dulci sau sarate [AICI](#). Voi puteti fierbe nautul acasa, dar daca va grabiti sau nu aveti timp la dispozitie, puteti folosi si nautul de la SunFood.

- Ingrediente: (pentru aluat)
- pentru aluat:
 - 200 g faina
 - 100 g unt
 - 50 ml apa rece
 - 1 praf sare
 - 1/2 lingurita oregano uscat
 - 1/2 lingurita busuioc uscat
- pentru umplutura:
 - 1 conserva naut SunFood
 - 300 g ciuperci brune
 - 4 felii branza cheddar
 - 2 lingurite ulei de masline
 - 50 g unt

- 1 lingura pasta de tomate
- 1 catel mare usturoi
- 100 g cascaval afumat
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- sare
- piper



Tarta cu naut si ciuperci-ingrediente

Modul de preparare pas cu pas al aluatului il gasiti AICI. Dupa ce ati preparat aluatul, scoateti-l din frigider, intindeti-l in tava si taiati marginile. Strangeti restul de aluat intr-o biluta, intindeti-l din nou cu sucitorul si decupati din aluat cercuri cu diametrul de 4 cm. Cu ajutorul unei furculite intepati din loc in loc aluatul. Peste aluat intindeti cele 4 felii de branza cheddar. Dati tarta la frigider pana pregatiti umplutura.



Tarta cu naut si ciuperci-preparare

Pentru umplutura spalati si curatati ciupercile, tocati-le feliute. Desfaceti conserva de naut, treceti nautul printr-un jet de apa rece, puneti intr-o strecuratoare si lasati sa se scurga bine.

Intr-o tigaie incingeti uleiul si adaugati untul, lasati sa se topeasca.



Adaugati usturoiul tocat. Sotati pentru cateva secunde pana ce capata o culoare aurie.



Adaugati ciupercile tocate si amestecati, gatiti pana ce apa lasata de ciuperci se evaporeaza complet.



Tarta cu naut si ciuperci-preparare umplutura

Adaugati nautul scurs si amestecati din nou



Adaugati pasta de rosii, cimbrisorul, sarea si piperul. Amestecati totul bine si lasati deoparte sa se raceasca complet.



Tarta cu ciuperci si naut-umplutura

Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Scoateti tarta de la frigider. In amestecul de naut si ciuperci adaugati cascavalul afumat ras.



Umpleti tarta cu amestecul de ciuperci, naut si cascaval.



Tarta cu naut si ciuperci-inainte de copt

Peste umplutura puneti cercurile de aluat din loc in loc.



Dati tarta la cuptorul incins pentru 30-35 de minute pana ce devine rumena si aurie.



Tarta cu ciuperci si naut

Pe deasupra puneti crengute de cimbrisor si cateva frunzulite de patrunjel proaspat. Eu am ales sa pun nasturium pentru ca imi place tare mult cum arata si pentru gustul sau formidabil usor piperat.



Tarta cu naut si ciuperci

Lasati tarta sa se racoreasca usor, dupa care taiati feliute.



Tarta cu naut si ciuperci

Dupa cum spuneam, o puteti servi calda sau rece a doua zi.



Tarta cu naut si ciuperci

O puteti servi alaturi de o salata verde si un pahar de vin alb.



Este delicioasa!



Enjoy!

Salata cu naut si pui

written by Andreea



Salata cu naut si pui este, daca vreti, un fel de salata Nicoise, dar cu ingrediente putin altfel. Am pornit de la ideea acestei salate pentru ca necesita putin timp de pregatire, se poate prepara cu ce ingrediente aveti prin frigider, ba chiar puteti folosi si niste friptura de pui ramasa de zilele trecute, asa cum am facut eu. Zilele calduroase de vara inca persista la noi si sincer, imi place acest lucru. Daca nu vreti sa dati drumul cuptorului sau

aragazului, atunci va sfatuiesc sa preparati aceasta salata cu naut si pui pentru ca o sa va placa mult! In principiu puteti cam tot ce doriti in aceasta salata. Puteti pune rosii, castraveti, cartofi, dovlecei la gratar, vinete la gratar sau chiar salata proaspata. Eu am optat pentru nautul delicios de la SunFood, niste pulpe de pui ramase din ziua anterioara, oua fierte de prepelita, fasole verde fiarta si alte cateva lucruri delicioase!

- Ingrediente pentru salata cu naut si pui:
- 1 conserva naut SunFood
- 150 g piept sau pulpe de pui gatite si reci
- 70 g gogosari murati
- 50 g fasole verde fiarta
- 6 oua de prepelita fierte
- 5 masline negre
- 5 masline verzi
- 10 castraveciori cornichon murati

- pentru sos:
- 2 linguri mustar
- 2 linguri maioneza preparata in casa
- 1/2 catel usturoi
- 2 linguri suc de lamaie proaspat stors
- sare
- piper
- marar proaspat



Pentru inceput desfaceti conserva de naut, treceti nautul printr-un jet de apa, apoi scurgeti-l bine, lasati-l deoparte.



Salata cu naut si pui

Pregatiti restul ingredientelor: curatati de coaja ouale de

prepelita, taiati-le in jumatați. Taiati pe din doua castraveciorii, iar gogosarul murat taiati-l feliute.



Salata cu naut si pui

Preparati sosul: Intr-un castron puneti mustarul, maioneza si amestecati bine. Zdrobiti usturoiul si adaugati-l peste amestec. Adaugati sucul de lamaie, sarea si piperul. Potriviti de gust.



Salata cu naut si pui

Pregatiti o farfurie intinsa sau un platou. Asezati la baza o parte din fasii de pui si fasole verde fiarta. Apoi presarati bobite de naut.



Salata cu naut si pui

Continuati cu gogosarul si ouale de prepelita



Salata cu naut si pui

Apoi castraveciorii si maslinele



Continuati inca un strat pe deasupra cu aceleasi ingrediente, astfel incat sa distribuiti toate ingredientele in mod egal pe platou.

La sfarsit turnati sosul peste salata si presarati marar



Veti obtine o salata delicioasa intr-un timp foarte rapid!



Salata cu naut si pui

Este o salata satioasa, foarte colorata si arata tare bine. Poate fi luata si a doua zi la pranz la birou.



Enjoy!



Salata cu naut si pui

Creveti saganaki

written by Andreea



Creveti saganaki este o reteta greceasca tare indragita la noi acasa! Desi, cand a auzit prima data despre aceasta denumire de saganaki, sotul meu s-a gandit ca este o mancare japoneza :). Cand am ajuns in Grecia si am mancat la faimoasele lor taverna, am gasit saganaki peste tot si ne-a placut mult! In fapt, saganaki este diminutivul de la sagani, vasul in care este preparata mancarea, cuvânt preluat din limba turca-sahan, care este un vas de cupru si din care se serveste mancarea direct la masa. Pe la terase noi am vazut si alte tipuri de vase in care erau servite mancarurile saganaki. Cea mai renumita la acest capitol este branza saganaki, adica branza feta, data prin faina si prajita direct in vasul saganaki apoi flambata cu alcool, in general bautura traditionala greceasca-ouzo. Ulterior au fost preparate si alte mancaruri saganaki, in special fructe de mare, peste care era presarata branza

feta.

Cat am stat in Grecia am mancat si midii saganaki, si branza saganaki, insa noua ne-a ramas la suflet acest fel minunat de mancare si anume: creveti saganaki. Sunt creveti proaspeti gatiti cu mult usturoi, rosii si pe deasupra branza feta. Puteti face acest fel si cu rosii proaspete, insa mie imi plac mai mult cu rosii din conserva de la SunFood pentru ca astfel se formeaza un sos minunat care merge de minune cu o felie de paine crocanta.

- Ingrediente:
- 1 conserva rosii intregi SunFood
- 1 ceapa alba
- 4 catei usturoi
- 10 creveti proaspeti
- 1 ardei kapia rosu
- 2 teci ardei iute uscat (sau 1/2 lingurita fulgi ardei iute)
- 1 foaie dafin
- 2 linguri ulei masline
- 200 g branza feta
- 1/2 legatura patrunjel
- frunze busuioc proaspat
- sare si piper dupa gust
- 50 ml ouzo grecesc sau alcool tare



Creveti saganaki

Pentru inceput curatati crevetii de cap si de coaja, cu ajutorul unui cutit taiati-i pe partea exterioara si scoateti tubul digestiv care seamana cu un fir negru. Lasati crevetii deoparte.



Intr-un vas sau o tigaita incingeti uleiul de masline, adaugati ceapa tocata si usturoiul tocat marunt. Caliti la foc

mic pana ce ceapa devine moale si sticloasa.



Creveti saganaki

Desfaceti conserva de rosii intregi si adaugati continutul ei in tigaita. Cu ajutorul unei spatule zdrobiti usor rosiile, adaugati foaia de dafin, sare, piper si tecile de ardei iute si continuati sa gatiti la foc mic pana ce sosul format scade la jumatate.



Separat, intr-o tigaita incingeti o lingura de ulei si adaugati crevetii curatati, peste ei presarati sare si piper.



Creveti saganaki

Gatiti crevetii pe ambele parti pana ce devin rumeni. Turnati ouzo peste creveti si cu mare grija inclinati usor tigaia peste flacara pentru a flamba crevetii. Mare atentie sa nu va ardeti!



Creveti saganaki

Taiati rondele ardeiul kapia si puneti-l peste sosul de rosii format.



Peste ardei puneti si crevetii gatiti. Amestecati totul bine.



Creveti saganaki

Scurgeti bine branza feta si rupeti din ea bucatele sau taiati-o cubulete



Puneti bucatele de branza peste creveti si sosul format



Creveti saganaki

Puneti un capac peste vas si lasati sa se gateasca totul la foc mic timp de 5 minute pana ce branza incepe sa se inmoaie usor.



Creveti saganaki

La sfarsit presarati patrunjel proaspat tocat si frunze proaspete de busuioc mov.



Creveti saganaki

Serviti alaturi de o felie de paina cu coaja crocanta direct din vasul in care ati gatit mancarea.



Creveti saganaki

Branza aceea moale, crevetii delicioosi si sosul delicat de rosii sunt o incantare pentru papilele gustative.



Creveti saganaki

O sa va placa la nebunie!



Creveti saganaki

Enjoy!

Chiftelute cu linte si spanac

written by Andreea



Chiftelute cu linte si spanac? Da! Sunt delicioase! O sa va placa la nebunie! Credeti-ma pe cuvant! Sunt un aperitiv delicios alaturi de o salata sau ca garnitura, insotite de un sos bun cu iaurt racoritor sau pasta tahina. Pentru ca e vara si pentru ca inca suntem in perioada de post, pentru astazi am pregatit niste chiftelute vegetariene. Sunt atat de bune incat o sa vreti sa le preparati si in afara zilelor de post! La exterior sunt usor crocante, iar la interior sunt moi si pufoase, cu un gust delicios! Pentru ca am pus in compozitie linte, m-am gandit sa le dau o aroma marocana, dar bineinteles ca voi va puteti juca cu aromele si sa mai puneti sau sa mai scoateti din condimente. O alta reteta marocana mai gasiti la mine pe blog aici.

Pentru chiftelute cu linte si spanac puteti folosi linte rosie sau linte verde, de care doriti. De asemenea, puteti prepara acasa linte sau, daca vreti o varianta mai rapida, puteti folosi linte din conserva de la SunFood.

Ingrediente pentru 10-12 chiftelute cu linte si spanac:

- 1 conserva linte SunFood 400g
- 1 catel usturoi
- 1 ceapa alba
- 1 lingurita turmeric
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 1/2 lingurita chimion macinat
- 1/2 lingurita coriandru macinat
- 1 lingurita ras el hanout
- 2 linguri faina alba

- 2 linguri pesmet
- 100 g spanac baby
- sare
- piper
- 50 g seminte susan alb
- 4 linguri ulei pentru prajit

pentru sosul tahina:

- 2 lingurite pasta tahina
- sucul de la 1/2 lamaie
- 4 linguri apa calda
- sare
- piper



Pentru inceput desfaceti conserva de linte, puneti continutul ei intr-o sita si lasati lintea sa se scurga foarte bine, apoi presati lintea pentru a scoate tot lichidul din ea.



Tocati marunt ceapa si usturoiul. Incingeti o tigaie, turnati 1 lingura ulei de masline si adaugati ceapa si usturoiul, caliti la foc mic pana ce ceapa devine transparenta si sticloasa. Adaugati toate condimentele si amestecati usor, mai lasati pe foc timp de cateva secunde.



Adaugati lintea scursa foarte bine.



Chiftelute de linte cu spanac

Adaugati spanacul si lasati-l pe foc 2-3 minute pana ce se inmoaie



Acum puteti gusta compositia sa vedeti daca este pe gustul vostru, daca mai aveti nevoie de sare sau alte condimente. Lasati compositia sa se raceasca complet.

Adaugati faina si pesmetul si amestecati totul bine pana obtineti o compositie din care puteti modela chiftelute.



Chiftelute cu linte si spanac

Luati din compositie cate o lingura si formati chiftelute pe care le aplatizati



Chiftelute cu linte si spanac

Treceti fiecare chifteluta prin seminte de susan



Chiftelute cu linte si spanac

Incingeti uleiul intr-o tigaie incapatoare si prajiti chiftelutele pe ambele parti pana ce se rumenesc.

Puteti face si varianta la cuptor fara probleme. In timpul prajirii chiftelutele vor pierde o parte din susan si se vor deforma putin, insa este ok, vor capata un aspect mai rustic.



Chiftelute cu linte si spanac

Asezati chiftelutele pe o farfurie acoperita cu prosoape de bucatarie pentru a elimina excesul de ulei. Pregatiti sosul tahina.



Chiftelute cu linte si spanac

Pentru sosul tahina puneti pasta tahina intr-un bol si

amestecati-o bine cu ajutorul unui tel. Turnati treptat apa calda pana ce pasta tahina incepe si se mai lasa si formeaza o masa lichida. Adaugati sucul de lamaie, potriviti de sare si piper.



Chiftelute de linte cu spanac

Serviti chiftelutele de linte cu spanac alaturi de sosul tahina si patrunjel sau coriandru proaspat.



Chiftelute de linte cu spanac

Enjoy!

Paella cu fructe de mare

written by Andreea



Prima data cand am mancat Paella cu fructe de mare a fost acum vreo 14 ani cand am fost in Barcelona. Sincera sa fiu, nu mi s-a parut un preparat de exceptie, mai ales cand am simtit textura orezului si m-am gandit ca este o greseala din partea bucatarului sa-mi serveasca un orez fiert partial. Insa gustul a fost deosebit. Erau atat de multe arome ascunse pe acolo, iar fructele de mare foarte proaspete. Cum la noi in tara se gaseau doar fructe de mare congelate cu un gust tare ciudat, aici mancand pentru prima data din cele proaspete mi-am

schimbat complet parerea. Erau foarte proaspete si miroseau a mare. De atunci am mai mancat si pe la restaurantele noastre paella si cu timpul am inceput sa o indragesc tare mult! Am inceput din ce in ce mai mult sa recunosc aromele acelea deosebite de paprika afumata, sofran, chorizo si mai ales orezul arborio al dente, nu fiert peste poate!

Pentru ca vara ne bate deja la usa si a inceput sa mi se faca dor de mare, am inceput sa imi gatesc acasa mai multe preparate cu fructe de mare proaspete. Pe blog mai gasiti si o supa toscana cu fructe de mare, sau fructe de mare in sos de sofran. Si astazi a venit randul delicatei paella. Exista mult mai multe variante de paella cu amestec de chorizo si pui, cu pui si fructe de mare, sau doar cu fructe de mare.

Pentru astazi eu am preparat paella cu fructe de mare si rosii intregi din conserva de la SunFood. Eu am primit de la oamenii acestia dragi de la SunFood o tigaita speciala pentru paella. Voi, daca nu aveti asa ceva, puteti folosi o tigaie normala cu fund mai gros.



Ingrediente:

- 1 cana orez arborio (sau orez cu bob mare)
- 1 conserva rosii intregi SunFood
- 1 ardei gras rosu
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 2 linguri ulei de masline
- amestec fructe de mare (5 creveti proaspeti, 5-6 inele calamari, 10 midii proaspete)
- 500 ml supa de pui sau legume sau de peste
- 1 lingurita paprika afumata
- 1 lingurita fulgi de ardei iute
- 1 varf lingurita sofran
- sare

- piper
- lamaie
- 1/2 legatura patrunjel proaspat

Pentru inceput curatati si tocati legumele: ceapa, usturoiul si ardeiul rosu.



La partea de condimente, neaparat sa alegeti paprika sau boia afumata de buna calitate si un sofran de buna calitate. Desi este mai scump, putin sofran va aduce o savoare aparte mancarii, asa ca nu sariti peste el.

Fructe de mare, puteti pune cam ce doriti, insa alegeti cel putin 3 feluri. De asemenea, puteti pune si bucati de peste alb daca doriti.



Intr-o tigaie incingeti uleiul de masline si adaugati usturoiul tocat marunt si ceapa.



Calit la foc mic pret de 1-2 minute pana acestea sunt usor rumenite



Adaugati ardeiul gras tocat marunt si mai sotati pret de 1 minut



Adaugati inelele de calamar si sotati-le si pe ele timp de 1 minut



Adaugati restul de condimente: boiaua afumata, fulgii de ardei

iute, sarea si piperul.



Desfaceti conserva de rosii, zdrobiti rosiile intregi cu ajutorul unei furculite si adaugati-le peste inelele de calamari



Apoi adaugati supa de pui si sofranul



Lasati sa fiarba toate la foc mic timp de 10 minute pana ce supa incepe sa scada



Adaugati oreul arborio, amestecati usor cu o lingura si lasati sa mai fiarba timp de 10 minute. Din acest moment, nu mai amestecati deloc in tigai! Lasati orezul sa stea pe fundul tigaii si sa se gateasca asa cum este.



Puneti fructele de mare pe deasupra, aranjati-le dupa cum doriti, acoperiti cu un capac sau o folie de aluminiu. Dati focul foarte mic.



Dupa 10 minute, fructele s-au gatit, crevetii au capatat o culoare tare draguta, iar midiile s-au deschis. Stingeti focul.



In acest moment, orezul va fi inca nefiert, iar supa nu va fi complet absorbita. Acoperiti din nou tigaita cu folie de

aluminiu, iar pe deasupra puneti un prosop curat. Lasati timp de 10-15 minute ca aromele sa se intreprunda, iar orezul sa absoarba lichidul.



Garnisiti cu felii de lamaie proaspata si patrunjel proaspat tocat.



Aromele de sofran si paprika afumata sunt incredibile!



Iar fructele de mare proaspete sunt o incantare! Paella cu fructe de mare este gata! O sa va duca cu gandul imediat pe malul marii!



Enjoy!



Salata de peste afumat cu porumb

written by Andreea



Acum ca vremea s-a incalzit si este tare frumos afara, incepem sa iesim mai des in aer liber, la picnic-uri unde mancam mai multe fructe, mai multe salate sau sa ne vizitam prietenii mai des. Cand mergem in vizita la musafiri, in general pregatesc acasa ceva dulce, de regula o prajitura sau un cheesecake si cumpar cate un cadou sau flori. Insa cand vin prieteni la noi acasa atunci situatia se complica. Marea majoritate a prietenilor doresc mancare chinezeasca si vin in mod special pentru ca stiu ca asta le pregatesc. Insa, cand avem mai multi prieteni acasa si pregatim o petrecere si nu chiar o cina, incerc sa fac niste preparate delicioase, rapide si foarte aratoase. De multe ori, printre celelalte preparate, pregatesc si o salata cu peste afumat si porumb. Uneori o pregatesc cu ton si daca mai ramane de pe o zi pe alta, imi iau din aceasta salata si a doua zi la birou. Salata aceasta poate contine multe verdeturi sau legume, insa eu m-am limitat la elementele clasice dintr-un astfel de tip de salata si anume: pestele afumat, maioneza si porumb. Bineinteles ca si de data aceasta am folosit deliciosul porumb de la SunFood!

Ca sa nu fie nevoie sa pun un castron intreg de salata pe masa de petrecere, o impart in cosulete din foietaj si astfel e si mai usor de servit!

Ingrediente:

- 1 conserva porumb SunFood
- 200 g peste afumat
- 150 g maioneza pregatita in casa (reteta aici)
- 100 g masline fara samburi
- 1 legatura marar
- 1 lingura capere in saramura
- 1/2 lamaie verde

Pentru decor

- 2 ridichi

- marar proaspat
- masline fara samburi
- boabe de porumb



Daca va grabiti, puteti folosi si maioneza cumparata, insa va asigur ca cea preparata in casa de catre voi este mult mai buna la gust si chiar nu dureaza mai mult de 10 minute sa o preparati! Reteta mea de maioneza o gasiti AICI. Mai multe idei de gustari rapide mai gasiti aici la mine pe blog.

Dupa cum spuneam, puteti servi salata in boluri mici alaturi de felii de paine prajita. Insa daca doriti sa serviti salata intr-un mod mai festiv sau pentru o petrecere, va sugerez sa o impartiti in cosulete din foietaj. De data aceasta eu am folosit cosulete din foietaj cumparate, insa puteti sa le preparati in casa, asa cum am facut eu in reteta ACEASTA.

Pentru inceput desfaceti conserva de porumb, puneti boabele intr-o sita si treceti sita printr-un jet de apa rece. Scurgeti bine de apa si lasati deoparte.



Desfaceti pestele afumat din ambalaj, si rupeti bucatele mici. Mie una imi place ca bucatelele sa fie putin mai mari, sa se simta in salata. Aveti grija mare sa nu ramana oase in bucatile de peste caci nu sunt deloc placute la textura! In poza de mai jos eu inca nu curatasem pestele de oasele acelea mici.



Preparati maioneza in casa



Puneti porumbul peste bucatelele de peste, taiati mararul foarte marunt si puneti-l peste impreuna cu caperele.



Adaugati si maslinele taiate rondele



La sfarsit adaugati maioneza si amestecati totul usor cu o spatula.



Pregatiti cosuletele de foietaj



Umpleti cosuletele cu salata



Apoi ornati-le dupa bunul plac.



Din compozitia aceasta va ies in jur de 12-15 cosulete.



Serviti-le alaturi de un pahar de vin alb



Incercati-le! O sa va placa mult!



Enjoy!