

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 doleacul, 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! Veti avea nevoie de el putin mai tarziu!*



Incingeti o tigaie grill sau o tigaie simpla, ungeti bine cu ulei de masline. Puneti bucatile marinate de pui si pe o parte a tigaii 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!

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 jumatati. Taiati pe din doua castraveciiorii, 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

Mancare de cartofi cu rosii si afumatura

written by Andreea



Daca ar fi sa ma intrebati pe mine ce mancare imi aduce aminte de copilarie, v-as raspunde fara sa clipesc: mancarea de cartofi. In mod special imi aduce aminte de anii de gradinita. Adeseori la bucataria gradinitei se pregatea ciorba de perisoare si mancare de cartofi cu carne. Uneori mancarea aceasta se facea si cu afumatura, dar de multe ori era cu rosii si carne. In serile reci, la tara bunica facea si ea mancarea asta de cartofi, dar mai mereu cu afumatura. Scotea din garnita cate o bucata de carne pe care o punea in farfurie langa o portie de mancare. Asa ca astazi, in amintirea zilelor de copilarie, am pregatit o mancare de cartofi cu rosii si afumatura. Pentru ca este iarna si rosiile proaspete nu au gust asa bun, am folosit niste rosii delicioase din conserva de la SunFood.

Ingrediente:



- 2 cartofi mari sau 4 mai mici
- 1 conserva rosii cuburi SunFood
- 1 coasta de porc afumata
- 2 linguri ulei floarea soarelui
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 1 lingura bulion
- 1 lingura boia dulce
- sare
- piper
- 1 foaie dafin
- marar proaspat



Pentru inceput, taiati coasta de porc in bucati potrivite, puneti-o intr-o cratita cu apa rece si dati cratita pe foc. Aduceti la punctul de fierbere, puneti peste cratita un capac si lasati sa fiarba la foc mic pentru 30 minute.



Intre timp pregatiti mancarea de cartofi. Decojiti cartofii si taiati-i in bucati potrivite, tocati ceapa marunt. Intr-o cratita incingeti uleiul de floarea soarelui. Puneti ceapa tocata si caliti la foc mic pana ce ceapa se inmoaie usor.



Adaugati boiaua dulce si bulionul,



amestecati totul bine si prajiti totul timp de 1 minut.



Adaugati cartofii taiati bucati si mai caliti pret de 1 minut.



Desfaceti conserva de rosii, turnati continutul ei peste cartofi impreuna cu 300 ml apa, sarea, piperul si foaia de dafin. Asezati un capac deasupra si fierbeti la foc mic timp de 15-20 de minute pana ce cartofii sunt bine patrunchi insa nu foarte moi. Amestecati din cand in cand.



Intre timp, incingeti cuptorul la 190 grade Celsius, scoateti coastele din apa in care au fiert, scurgeti-le bine. Puneti bucatile de coasta intr-o tigaie sau intr-o tava si dati la cuptorul incins pentru 15 minute pana ce coastele sunt rumene.



Cand cartofii au fiert, tocati cateii de usturoi marunt si adaugati-i in mancarea de cartofi amestecand usor. Inchideti focul, acoperiti cratita cu un capac si mai lasati acoperit pentru 10 minute. Intre timp tocati niste marar proaspat.



Serviti in castroane individuale sau in strachini, alaturi de coastele afumate si marar tocat.



Mancarea asta o sa va aduca aminte de copilarie!



Enjoy!

Bibilica la cuptor cu caise si seminte de pin

written by Andreea



Desi mai sunt ceva zile pana la Craciun, deja am inceput sa ma gandesc la ce preparate vom avea pe masa de sarbatoare. Zilele trecute, fiind prin magazin dupa niste cumparaturi, la raionul de carne am dat peste niste bibilica proaspata, neaoasa, romaneasca :). Am zis sa o cumpar si sa incep niste testari pentru viitoarea masa. Zis si facut!

Fiind vorba despre un altfel de pasare, care, dupa parerea mea, se aseamana cu rata la gust, am zis sa o prepar putin altfel, sa o asortez cu fructe uscate, ca tot sunt in ton cu iarna. Voi, daca nu gasiti bibilica, sau nu doriti asa ceva, puteti inlocui carnea cu niste pui de tara sau pui coquillet. Despre pui coquillet am mai vorbit si aici, il puteti prepara si cu naut ca in acea reteta, a iesit delicios!

Puteti sa va jucati cu condimentele si fructele uscate, inasa nu uitati ca important este si gustul carnii. Asa ca eu m-am ferit sa pun mai multe ca sa obtin un gust echilibrat. Per total, a iesit extrem de buna! Fructele uscate impreuna cu untul si vinul au format un sos usor dulce, dar aromat, carnea a fost frageda si suculenta, iar ierburile aromatice au fost discrete si au dat o culoare placuta mancarii. Nu va mai spun despre semintele de pin care au dat o nota crocanta si un gust

tare interesant! Noi, acasa fiind doar in teste, am preparat fix aceasta tigaie (de fonta) cu 2 pulpe de bibilica, pe care le-am sectionat si am obtinut 4 bucati. Garnitura nu am avut, insa ma gandesc ca tare bine ar merge niste piure de morcovi alaturi. Data viitoare asa facem! □ Noi, dupa testul de rigoare, am pus si poza pe Facebook si, vazand ca multi sunt interesati de reteta, am zis sa o scriu aici si pentru voi ca poate vreti sa faceti si voi acelasi test ca noi, sau chiar sa serviti asa ceva de Craciun.

Ingrediente:

- 2 pulpe bibilica
- 10 caise uscate
- 10 merisoare uscate
- 2 linguri seminte de pin
- 1 lingura fulgi migdale
- 2 linguri unt
- 100 ml vin alb sec
- 2 crengute cimbrisor proaspat
- sare
- piper



Pentru inceput incingeti cuptorul la 180 grade Celsius.

Intre timp pregatiti carnea si ingredientele. Va asigur, in maxim 5 minute ati terminat cu toate. Curatati bine de fulgi sau tuleie (eventual daca sunt) pulpele de bibilica, sectionati-le in 2 (pulpa inferioara si pulpa superioara). Spalati-le bine, stergeti-le cu un prosop de hartie, condimentati-le cu sare si piper. Intr-o tigaie de fonta sau o tava puneti 5 caise deshidratate si o crenguta de cimbrisor, asezati peste ele bucatile de carne condimentate, apoi pe deasupra presarati semintele de pin, fulgii de migdale, puneti restul de 5 caise deshidratate, apoi merisoarele uscate. La

sfarsit puneti untul taiat in cubulete si turnati vinul. Dati tigaia (sau tava) la cuptorul incins pentru 30 de minute, verificand din cand in cand ca sosul format sa nu scada.



Cresteti temperatura cuptorului la 200 grade Celsius si mai lasati 10 minute pana ce carnea devine rumena si aurie.



Scoateti tigaia din cuptor, si serviti imediat alaturi de piure de morcovi si o salata verde. Si neaparat alaturi de un pahar de vin alb! ☐



Veti avea o masa pe cinste, iar musafirii si toti cei ai casei va vor multumi din suflet pentru aceasta masa delicioasa!



Enjoy!

Pui coquellet cu naut

written by Andreea



Zilele reci de toamna si-au facut aparitia. Chiar daca in timpul zilei vremea inca este calda, seara cand se lasa racoarea ne retragem zgribuliti in case. Pe vreme racoroasa

multi si-ar dori sa manance spre exemplu, o supa savuroasa. Altii si-ar dori o tocana. mai festiv! Cu toate acestea pentru mine acest fel de mancare este un fel de comfort food. Chiar daca este racoare si intunecat afara, in farfurie trebuie sa fie mult soare, culoare si veselie! Prin urmare, pentru mine, o seara racoroasa perfecta ar fi insotita de un pui coquillet si legume, multe legume mai ales cu naut de la Sun Food!



1 pui coquillet intreg (aprox. 550 g)
1/2 lamaie
100 g unt aromat cu ierburi proaspete (cimbrisor, rozmarin, salvie, oregano, lamaita/verbena, sare piper)
1 conserva naut Sun Food
1 ceapa rosie
1 capatana usturoi
2 morcovi
1 ardei gras rosu
1 mana boabe Edamme (sau mazare)
2 foi dafin
4 crengute cimbrisor
sare
piper
2 lingurite ulei masline



Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Intr-o oala incingeti cele doua lingurite de ulei, adaugati ceapa rosie tocata cuburi mari, caliti usor dupa care adaugati foile de dafin



Adaugati morcovii tocati rondele si ardeiul gras taiat cuburi mari



Caliti totul pret de cateva minute, dupa care adaugati nautul scurs de apa impreuna cu 4 crengute cimbrisor. Lasati puneti

capacul si lasati sa fiarba incet la foc mic.



Intre timp pregatiti puiul coquillet. Puneti intr-un bol untul la temperatura camerei, peste el adaugati toate ierburile aromate tocate foarte marunt impreuna cu sare si piper.



Cu acest unt aromat ungeti bine de tot puiul pe toate partile inclusiv in interior. In cavitatea puiului puneti jumatarea de lamaie si o crenguta de rozmarin. Asezati puiul peste legumele din oala. Taiati in doua capatana de usturoi si puneti in oala de asemenea. Acoperiti oala cu un capac si dati la cuptorul incins pentru 30 de minute.



Dupa 30 de minute indepartati capacul oalei, adaugati boabele Edamme si mai lasati la cuptor pentru inca 20 de minute, astfel incat puiul sa capete o culoare aurie placuta.



Scoateti oala de la cuptor si lasati sa se raceasca putin.



Transferati puiul pe un platou si serviti imediat



Legumele sunt dulci si tare placute la gust.



Aroma untului este acum in tot preparatul .



Am o presimtire ca in curand aceasta mancare va deveni si pentru voi comfort food! Pentru serile reci de toamna!



Enjoy!

Pui cu legume si urechi de lemn

written by Andreea



Sarbatoarea Primaverii este cea mai mare si mai importanta sarbatoare din China si se spune despre ea ca dateaza inca de acum 4000 de ani. Dupa calendarul traditional chinezesc, se considera un an perioada in care luna face 12 rotatii in jurul Pamantului, fiecare rotatie avand durata unei luni. Desi in general Sarbatoarea se afla in mijlocul iernii, ea totusi se numeste Sarbatoarea Primaverii, 春节, ceea ce ne arata faptul ca asiaticii percep altfel trecerea anotimpurilor.

Anul acesta chinezii sarbatoresc Anul Nou pe data de 19 februarie si anunta cu bucurie ca vor intra in anul Caprei, un an in care se spune ca vor avea loc evenimente decisive ce vor schimba viata multor persoane.

Festivalul incepe in prima zi a lunii din calendarul traditional chinezesc si se termina odata cu Festivalul Lampioanelor, in ziua a 15 a.

Chinezii intampina cu mare fast Sarbatoarea Primaverii, pregatindu-se din timp pentru a avea totul gata odata cu venirea noului an. In primul rand, casa este curatita si imbracata de sarbatoare, iar pe ferestre si usi se agata stampe facute din hartie rosie pe care sunt scrise diferite poeme clasice chinezesti, si urari de bine pentru noul an. Masa chinezului este si ea incarcata cu bunatati specifice acestei sarbatori si mai ales cu fructe si dulciuri. De pe masa chinezului nu lipseste pestele, care aduce bogatie celor care ii vor consuma carnea, taiteii ce simbolizeaza viata lunga, si bineinteles, coltunasii care simbolizeaza bogatia si bunastarea.

Pentru astazi am pregatit o reteta speciala cu produse Shan'shi. In primul rand, taiteii pentru wok Shan'shi. Va sugerez sa conusmati acesti taitei de grau ca atare, ca mancare de baza in loc de orez, fierti in apa cu sare si aromatizati cu putin ulei de susan. Se fierb in maxim 4 minute in apa cu sare, nu sunt foarte fainosi, se comporta foarte bine la fiert, sunt usor elastici si placuti la gust.



Urechile de lemn Shan'shi, nu sunt altceva decat un tip de ciuperci comestibile, cunoscute in chineza sub denumirea de *mu'er (Mu Err)*, pot fi recunoscute usor dupa forma si culoarea lor. Se gasesc la pungute si sunt deshidratate. Dupa 15 minute de rehidratare in apa rece, isi revin la forma initiala, au gust placut si culoare frumoasa.



Ingrediente:

- 300 g taitei pentru wok Shan'shi
- 300 g piept de pui
- 1 mana de ciuperci urechi de lemn Shan'shi
- 1 ardei gras rosu
- 1/2 castravete mare sau 2 castraveti mici
- 2 fire de ceapa

1 bucata de ghimbir de 2 cm
2 catei de usturoi
4 lingurite amidon
4 linguri sos de soia light
4 linguri ulei vegetal
2 linguri alcool de gatit (vin de orez)
1 lingura otet de vin
1 lingurita zahar
4 linguri de apa
2 lingurite ulei de susan



Mai intai punem ciupercile urechi de lemn intr-un castron cu apa rece. Le lasam sa se hidrateze in apa la temperatura camerei timp de 15 minute.



Pregatim puiul: taiem fasiute subtiri pieptul de pui si il punem intr-un recipient de sticla. Adaugam 2 linguri sos de soia light, 1 lingura alcool de gatit, 2 lingurite de amidon si 1 lingurita ulei de susan.



Amestecam totul bine si lasam deoparte pentru 10-15 minute.



Intre timp pregatim celelalte ingrediente si legume: tocam marunt usturoiul, ghimbirul si partea alba de la ceapa. Tocam ciupercile urechi de lemn. Taiem fasiute castravetele si ardeiul gras rosu.



Intr-un wok incingem 2 linguri ulei vegetal, adaugam fasiile de pui marinate si calim totul la foc mare pana ce fasiile incep sa se rumeneasca usor. Le scoatem pe o farfurie si le punem deoparte.



Intre timp pregatim taiteii conform instructiunilor de pe pachet. Va sugerez sa-i fierbeti in apa cu sare timp de 3 minute. Astfel se vor pastra "al dente" si vor fi usor elastici. Dupa ce au fiert, ii punem in strecuratoare sa se scurga de apa, dupa care imediat adaugam 1 lingurita ulei de susan si amestecam bine. In felul acesta vor capata un gust mult mai bun, si nu se vor lipi. Nu este nevoie sa-i trecem printr-un jet de apa rece!



Pregatim sosul pentru pui: intr-un castron punem restul de ingrediente ramase: 2 linguri sos de soia, 1 lingura de vin de orez, o lingura otet de vin, lingurita de zahar, 1 lingurita ulei de susan. Separat, intr-un castron mic dizolvam amidonul in 2 linguri cu apa rece.



Acum ca le avem pe toate pregatite, putem incepe calitul legumelor.

Intr-un wok incingem cele 2 linguri ramase de ulei vegetal, adaugam ghimbirul, ceapa si usturoiul, amestecam pret de 1 minut pana incep sa capete un miros placut. Aveti grija sa nu se arda usturoiul!



continuum cu fasiile de ardei gras



urechile de lemn



si fasiile de castravete



calim totul la foc mare timp de 2-3 minute pana ce s-au

inmuiat usor dar s-au pastrat si crocante.



adaugam fasiile de pui pregatite mai devreme



mai calim totul pret de un minut, dupa care adaugam sosul format in castron. Lasam totul pe foc cateva secunde pentru ca toate aromele sa se imbine. La sfarsit turnam amidonul dizolvat in apa. Mai lasam pe foc timp de 1 minut pana ce sosul se ingroasa usor.



Mancare noastra este gata!



Servim in boluri individuale alaturi de taiteii aromatizati cu ulei de susan. Putem garnisi cu coriandru proaspat.



un gust tare placut, plin de arome si savoare!



Haideti la un bol de taitei si sa ne uram impreuna: ☐☐☐☐



Un An Nou chinezesc fericit! ☐