

Salata cu paste si piersici

written by Andreea



Salata cu paste si piersici este un fel de mancare usor, cu arome de vara, cu piersici la gratar si dressing aromat.

Intotdeauna mi-au placut salatele, fie ca au fost mai simple sau mai bogate. Mereu mi-am dorit sa le combin cu diferite ingrediente, astfel incat sa fie nutritive si satioase, dar si placute la privire si neaparat foarte gustoase!

Vara aceasta descoperim gusturi elementare prin combinatii surprinzatoare! **Cu ocazia lansarii celui mai nou film Disney si Pixar, Elementar**, prietenii de la Baneasa m-au provocat sa creez un fel de mancare surprinzator!

Salata mea de astazi este una simpla, dar de mare efect, mai ales ca ea contine piersici la gratar. Ca sa fie putin mai satioasa, am ales pastele farfalle de la Baneasa pe care le-am fiert al dente.



Pe blog mai gasiti Salata de paste cu legume, Salata de couscous cu dovleac, sau o delicioasa salata chinezeasca de taitei cu alune.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).

▪ **Ingrediente:**

- 100 g paste farfalle Baneasa
- 100 g salata rucola
- 2 piersici nectarine
- 50 g mozzarella baby

- 30 g fistic tocat
- 1 lingurita crema de otet balsamic
- Busuioc proaspat
- **Pentru dressing:**
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita amestec ierburi de Provence uscate
- Sucul de la $\frac{1}{2}$ lamaie
- sucul de la 1 portocala
- Sare si piper

Puneti pe foc o oala mare cu apa si o lingura de sare. Cand apa a dat in clocot, adaugati pasteles si amestecati bine. Lasati sa fiarba pentru 5 minute pana ce pasteles sunt al dente. Scurgeti pasteles de apa, treceti-le printr-un jet de apa rece, dupa care stropiti-le cu putin ulei de masline. Lasati-le deoparte.



Pregatiti dressing-ul: intr-un bol amestecati uleiul de masline impreuna cu ierburile uscate si sucul de lamaie si cel de portocala. Condimentati cu sare si piper. Lasati deoparte.



Pregatiti piersicile: puneti pe foc un gratar la incins. Taiati piersicile in felii asezati-le pe o farfurie, condimentati-le cu sare, piper si stropiti-le cu putin ulei de masline.



Cand gratarul s-a incins, asezati feliile de piersici condimentate pe gratar, gatiti 2-3 minute pe fiecare parte.



Pregatiti salata: intr-o farfurie mare asezati salata rucola, peste ea turnati 2 linguri de dressing si amestecati bine.



Peste salata condimentata adaugati pasteles, bilutele de

mozzarella,



apoi piersicile.



La final presarati fistic tocat si busuioc proaspat. Stropiti salata cu restul de dressing. Din loc in loc puneti mici picaturi de crema de otet balsamic.



Este o salata perfecta pentru vara, se pregateste rapid si este foarte colorata!



Salata cu paste si piersici

Un mod ideal de a incorpora si fructele in salatele nutritive!



Salata cu paste si piersici

Delectati-va cu aceasta salata surprinzatoare alaturi de cei mici si mergeti sa vedeti proiectia Elementar!



Salata cu paste si piersici

Enjoy!



Salata cu paste si piersici

Salata de couscous cu dovleac

written by Andreea



Salata de couscous cu dovleac contine couscous israelian, dovleac copt, patrunjel, oleaginoase si un dressing senzational!

Desi se numeste salata, poate fi considerat un fel de mancare principal. Contine multa vitamina C de la patrunjel si rodie, insa este si satioasa datorita couscous israelian.

Couscous israelian este, spre deosebire de couscous-ul traditional, un tip de paste facute din faina de grau si apa. Acest couscous se fierbe in apa cu sare, intocmai cum se procedeaza la paste. Este foarte versatil pentru ca se poate prepara in salate, risotto sau mancaruri si supe.



Salata de couscous cu dovleac

Couscous israelian este denumit si ptitim sau couscous gigant sau couscous perlat si a fost inventat de catre prim ministrul israelian David Ben Gurion in anul 1950 pentru a hrani valurile de imigranti care ajungeau in Israel.

Revenind la salata mea de astazi, va spun ca puteti pune cam ce doriti in ea. Puteti adauga mai multe legume sau alte tipuri de oleaginoase. De asemenea, puteti pune bucati de pui la gratar sau peste. De asemenea, ati putea sa presarati pe deasupra putina branza feta. Eu am optat pentru varianta vegana.

Daca nu aveti couscous israelian, puteti folosi niste paste mai mici, ca cele de pus in supe, spre exemplu :).

Daca nu va place dovleacul, puteti sa nu puneti dovleac, ci sa alegeti sa puneti alte legume coapte sau legume la gratar. Puteti adauga ardei copt, vinete la gratar, rosii sau ce mai doriti voi.



Salata de couscous cu dovleac

Insa eu una cred ca dovleacul copt se potriveste tare bine in aceasta salata de iarna. Din categoria dovleac, pe blog mai gasiti si o salata calda cu naut, pui si dovleac. Sau hummus cu dovleac copt.

Nu uitati ca ma puteti gasi pe Instagram pentru alte retete si Story-uri dragute :).

- Ingrediente:
- 100 g couscous israelian
- 250 g dovleac crud
- 1/2 legatura patrunjel
- 10 frunze menta proaspata
- microgreens (optional)
- 50 g alune de padure coapte
- 50 g seminte dovleac coapte
- 50 g boabe de rodie
- menta proaspata
- *pentru sos:*
- sucul de la 1/2 lamaie
- 1 lingurita sumac
- 50 ml ulei masline
- 1 lingurita otet balsamic
- 1 lingurita miere
- sare
- piper

Pentru inceput pregatiti dovleacul. Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Taiati dovleacul in cuburi potrivite, presarati peste ele sare, piper si ulei de masline. Puneti cuburile de dovleac pe o tava acoperita cu hartie de copt. Dati tava la cuptorul incins pentru 25 de minute pana ce dovleacul este copt. Scoateti dovleacul si lasati deoparte.

Intre timp fierbeti cous cous israelian conform instructiunilor de pe ambalaj, scurgeti-l de apa si lasati-l

deoparte.

Pregatiti sosul: intr-un bol adaugati mierea, sumacul, uleiul de masline, otetul balsamic, sarea si piperul. Amestecati totul bine pentru a obtine o emulsie.



Salata de couscous cu dovleac

Intr-un bol adaugati couscous, patrunjelul tocat, frunzele de menta, alunele de padure coapte si tocate, semintele de dovleac. Peste ele turnati sosul si amestecati bine.

Puneti amestecul intr-o farfurie de servit. pe deasupra adaugati cuburile de dovleac si semintele de rodie. Mai presarati cateva frunze de menta si patrunjel si microgreens.



Salata de couscous cu dovleac

Serviti cu pofta!

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! Vetii 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, 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 paste 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, germeni 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 germei 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

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 piete 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 linte 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