

Salata cu ton si naut

written by Andreea



Salata cu ton si naut. Cum se face? Sunt sigura ca ati mancat de foarte multe ori acest fel de salata atunci cand vreti sa incropiti rapid un fel de mancare sanatos sau atunci cand va doriti un pranz sanatos pentru a doua zi la birou. Astazi va propun salata cu naut si ton intr-o varianta putin altfel. Pe langa faptul ca am adaugat naut si ton, am optat si pentru niste crutoane crocante coapte in casa, iar pentru o culoare deosebita si un gust aparte am adaugat si cateva fructe physallis. Bineinteles, voi, daca nu doriti, puteti sa nu adaugati. In plus, puteti adauga si alte legume sau masline sau chiar avocado. De asemenea puteti adauga porumb sau bucatele de cartofi fierti. Dupa cum spuneam, eu am optat pentru naut de la SunFood pentru ca mi se pare tare potrivit pentru aceasta salata.

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 1 conserva mica de ton
- 15 rosii cherry
- 1/2 castravete fabio
- 1 ceapa rosie mica
- 5-6 ridichi
- 3-4 fructe physallis (optional)
- 1 bagheta mica paine veche
- 2 linguri ulei masline
- piper
- Pentru dressing:
- 2 linguri otet de vin
- 2 linguri ulei de masline

- sare
- piper
- frunze proaspete de busuioc



Pentru inceput incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Taiati cuburi bagheta de paine si puneti cuburile intr-o tava. Presarati ulei de masline si piper proaspat macinat. Amestecati totul bine si dati la cuptorul incins pentru 10 minute pana ce obtineti crutoane aurii. Lasati deoparte sa se raceasca complet.



Pregatiti legumele: taiati castravetele pe lung in doua bucati. Cu ajutorul unei lingurite curatati castravetele de samburi



Desfaceti conserva de naut, treceti nautul printr-un jet de apa dupa care scurgeti-l bine intr-o sita.



Tocati ceapa foarte fin, rosiile cherry in doua, castravetele in cuburi mici, ridichile in rondele subtiri.



Pregatiti dressing-ul: intr-un castron puneti otetul, uleiul, sare si piper. Amestecati totul bine pana ce obtineti o emulsie.



Salata cu naut si ton

Puneti toate legumele intr-un castron si adaugati dressingul peste ele, amestecati totul bine.



Salata cu ton si naut

La sfarsit adaugati crutoanele de paine si amestecati totul din nou.



Transferati salata pe un platou. Presarati din loc in loc bucati de ton scurse din conserva.



Salata cu ton si naut

Taiati fructele physallis in doua si presarati-le din loc in loc.



Salata cu ton si naut

Garnisiti cu frunzulite proaspete de busuioc.



Salata cu ton si naut

Este delicioasa!



Salata cu ton si naut

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 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

Salata cu falafel

written by Andreea



Cand am gustat pentru prima data falafel am crezut ca mananc niste chiftelute cu carne si cu condimente delicioase! Crocante la exterior, pufoase la interior si cu o aroma

minunata! Ulterior am aflat ca de fapt sunt preparate din naut, coriandru si alte condimente pe care aveam sa le folosesc si eu mai tarziu.

Atunci cand SunFood si-a completat gama cu conservele cu naut am fost tare fericita intrucat am zis ca de atunci o sa pot manca falafel oridecate ori doresc. Si bineinteles ca apoi a urmat si hummus in fel si chip, apoi tocanite cu naut, apoi hummus cu legume la cate si mai cate! Pana acum, de cate ori preparam falafel, il serveam cu sos de iaurt si menta si cu lipii sau painici arabesti. Insa intr-o seara, venind acasa hamesita de foame, am gasit in frigider falafel preparat cu o seara inainte si imediat dupa aceea mi-au cazut ochii pe niste salata pe care o aveam tot in frigider. Asa ca nu am masi stat mult pe ganduri si am preparat aceasta salata cu falafel. Nu va mai spun ca m-am jucat si cu niste sosuri, am pictat cu ele intr-un platou dupa bunul plac si am avut si o cina pe cinste! Nu cred ca e nevoie sa va mai spun faptul ca o astfel de salata poate constitui o mega surpriza atunci cand aveti invitati la masa!

Ingrediente:

pentru falafel

1 conserva naut Sun Food 400 g

3 catei usturoi

1/2 legatura coriandru proaspat

3 crengute menta proaspata

2 linguri faina

1 varf lingurita praf de copt

1 lingurita chimion

sare

piper

3 linguri seminte susan

4-5 linguri ulei pentru prajit

pentru salata:

2 maini salata valeriana

2 maini spanac baby

1/2 capatana radicchio

10 frunze menta proaspata

1 mana boabe de rodie

2 linguri ulei de masline

2 linguri pasta tahina (pasta de susan)

3 linguri melasa de rodii

sare
piper



Pentru inceput preparati falafel: intr-un blender puneti toate ingredientele si porniti blenderul oprindu-va din 5 in 5 secunde. Ideea este sa obtinem o compozitie granulata nu foarte fina ca aceea de hummus!



Luati putina compozitie in pumn si strangeti-o puternic. Daca observati ca aceasta compozitie este prea moale, nu se tine si nu puteti sa o modelati, atunci mai adaugati putina faina, insa nu mai mult de o lingura! Din compozitia obtinuta formati bilute de marimea unei mingi de ping pong.

Pe o farfurie presarati semintele de susan si tavaliti pe toate partile bilutele de falafel.



Intr-o tigaie incingeti uleiul si prajiti falafel pe toate partile pana ce sunt rumene si crocante. Scoateti-le pe un servet de bucatarie pentru a scurge tot uleiul.



Separat pe un platou puneti valeriana si frunzele de spanac



Pe desupra presarati fasii de radicchio si frunzele de menta proaspata



Intr-un bol amestecati uleiul de masline, sarea si piperul si amestecati bine, presarati deasupra salatei.



Continuati apoi cu melasa de rodii. Gustul dulce acrisor al melasei de rodii confera salatei un gust unic si delicios!



Dupa care cu pasta tahina (pasta de susan)



Asezati falafel pe toata suprafata salatei



Iar la sfarsit presarati bobitele de rodie



Ati obtinut cea mai delicioasa si mai colorata salata!



Dupa ce ati pictat acest tablou gastronomic, amestecati usor salata si bucurati-va de ea.



Obtineti un fel de mancare vegetarian satios si delicios!



Enjoy!



Salata la borcan cu tabbouleh si naut

written by Andreea



Dupa parerea mea, nu exista salata mai sanatoasa si mai gustoasa decat tabbouleh! Contine atatea vitamine si arome delicioase, incat nu poti sa nu o iubesti! Acest preparat renumit de origine araba a inceput sa fie foarte iubit si indragit si la noi in tara multumita restaurantelor arabesti si turcesti. Insa multi dintre noi au inceput sa prepare si acasa pentru ca, intr-adevar, se face foarte usor! In plus, este o salata care rezista foarte bine si a doua zi si poate constitui o garnitura excelenta la un picnic, un pranz delicios la servicii, sau o gustare sanatoasa la orice ora ne dorim noi. Asa ca, fiti indrazneti si purtati cu voi aceasta delicioasa salata, asezand-o frumos intr-un borcan pe care puteti sa il luati cu voi aproape oriunde.

In mod normal, tabbouleh are ingrediente de baza precum patrunjel, menta, rosii, bulgur spart, lamaie si ulei de masline. Exista insa si variante in care se mai pun si condimente.

Mie una imi place tabbouleh mai putin condimentat pentru ca imi doresc sa simt aroma patrunjelului si a mentei, insa imi place putin mai consistenta si de multe ori adaug in ea si nautul delicios de la Sun Food, conserve suta la suta sanatoase. In plus, pentru o tenta crocanta si o aroma aparte, folosesc si bobite de rodie si putina melasa de rodie. Este extraordinara!

Ingrediente:

1 conserva naut Sun Food 400 g
3 legaturi de patrunjel
1 legatura menta
2 rosii medii
1 ceapa rosie mica
2 linguri bulgur spart
3 linguri boabe de rodie
1/2 lamaie
2 linguri ulei de masline
1 lingurita melasa de rodie (optional)
1 praf sare
piper proaspat macinat



Pentru inceput, spalati in 2-3 ape bulgurul spart. Atentie!
Folositi bulgur spart, mult mai fin decat bulgurul mare
folosit la mancaruri! Il puteti gasi la magazinele turcesti si
arabesti de la noi.



Dupa ce l-ati spalat bine, puneti-l intr-un bol, adaugati 3-4
linguri de apa rece si lasati-l deoparte.



Curatati o rodie si desfaceti bobitele. Folositi cam 3 linguri
de bobite.



Spalati bine de tot menta si patrunjelul. Scurgeti bine de
apa. Folositi frunzele, nu si tijele de la patrunjel!



puneti-le intr-un bol incapator



Tocati marunt ceapa rosie



Umpleti pana la jumatate o oala cu apa, aduceti la punctul de fierbere. Crestati cu un cutit rosiile si scufundati-le in apa pentru 30 de secunde. Scoateti rosiile din apa, treceti-le printr-un jet de apa rece. Curatati coaja rosiilor. Scoateti miezul impreuna cu semintele. Tocati restul rosiilor si adaugati-le la salata.



Puneti si bobitele de rodie



si la final bulgurul spart care deja s-a inmuiat si a devenit pufos.



Adaugati sucul de lamaie, uleiul, melasa de rodie (daca folositi), sarea si piperul dupa gust. Amestecati totul bine.



Desfaceti conserva de naut, puneti nautul intr-o sita, treceti printr-un jet de apa rece, scurgeti nautul de apa.



Luati un borcan cu capac atasat sau pentru infiletat, asezati un strat de naut pe fundul borcanului.



puneti 3 linguri de tabbouleh



continuati cu nautul



si din nou cu tabbouleh



La final, pe deasupra garnisiti cu boabe de naut, bobite de rodie, si menta proaspata



Puteti servi imediat



Sau, dupa cum spuneam, rezista foarte bine si a doua zi.



Daca nu serviti alte preparate impreuna cu tabbouleh, puteti accompania si cu bucati de lipie integrala.



Enjoy!

Salata picanta de taitei cu alune

written by Andreea



La multi ani pentru Noul An chinezesc!
Continutul asiatic sarbatoresc cu fast intrarea in Anul
Maimutei de foc. Astrologii spun ca anul acesta vom avea
tendinta sa ne dorim sa fim mai creativi, mai impulsivi, sa ne
etalam mai mult atuurile si sa ne dorim sa fim in centrul
atentiei. Despre nativii zodiei maimuta se spune ca sunt
destepti, intelepti si zglobii, cam asa :). Eh, ce sa va spun,
in zodiacul chinezesc, eu ! :). Asa ca sa-mi fie de bine anul
asta! ☐

Referitor la Anul Nou chinezesc am mai vorbit AICI si AICI. De
asemenea, in ACEASTA postare vorbeam despre faptul ca de Anul
Nou chinezii, pe langa cantitati mari de coltunasi, mananca
in special taitei lungi pentru a avea o viata lunga. In ton cu
Sarbatoarea de zilele acestea am pregatit o salata picanta de
taitei cu alune. Este delicioasa si poate fi consumata in
orice moment al zilei, dar mai ales constituie un aperitiv
usor si minunat la inceputul unei mese retinut faptul ca,
fiind vorba despre o salata rece, avem nevoie de taitei
vermicelli sau denumiti taitei celofan. In engleza ii gasiti
sub denumirea de glass noodles. Sunt taitei din fasole mungo
sau din faina de orez, ci nu din faina de grau.



Prepararea lor nu necesita deloc mult timp si sunt foarte
versatili, intrucat se pot folosi in nenumarate feluri!



Ingrediente:

- 100 g taitei vermicelli uscati
- 50 g arahide crude
- 2 catei usturoi
- 1 ardei rosu iute
- 3 fire ceapa verde
- 3 linguri sos de soia light
- 3 linguri otet de vin
- 1 lingura ulei de ardei preparat in casa
- 1 lingurita ulei de susan

Ca o alternativa mai comoda puteti folosi ulei de ardei iute cumparat la sticla, insa va asigur ca daca folositi ulei de ardei preparat de voi in casa, salata va avea gust mult mai bun! Reteta pas cu pas o gasiti AICI.



Pentru inceput, puneti la fiert o oala cu apa, cand apa a atins punctul de fierbere, opriti focul. Puneti taiteii vermicelli intr-un bol si turnati apa fierbinte peste ei.



Scufundati taiteii bine in apa si lasati-i sa se inmoaie timp de 5 minute.



Scoateti taiteii din apa, scurgeti-i de apa si treceti-i rapid sub un jet de apa rece.



Intr-o tigaie picurati cateva picaturi de ulei si adaugati arahidele. Prajiti-le la foc mic avand grija sa nu se arda.



Intr-un bol incapator puneti taiteii, turnati sosul de soia, otetul de vin, uleiul picant aromat si uleiul de susan impreuna cu usturoiul tocat marunt. Amestecati totul bine pana ce toate se patrund. In acest moment puteti pune salata la frigider pentru cateva ore pentru a capata un gust mai bun sau puteti servi salata imediat.



Puneti taiteii in bolul de servit



Pe deasupra puneti arahidele tocate grosier, ardei tocat iute

si ceapa verde tocata marunt.



Salata este gata si puteti servi



Sa aveti un An Nou chinezesc minunat! ☐



☐☐☐☐☐ ☐

Salata de naut cu somon afumat

written by Andreea



La multi ani, dragii mei! Bine v-am regasit pe blog! Sper ca ati petrecut zile frumoase si imbelsugate alaturi de cei dragi! Va doresc un An nou minunat cu multa sanatate, impliniri si multe povesti frumoase! Sa va aduca noul an tot ce nu v-a adus anul trecut! Sa va surprinda frumos! ☐
Pe Facebook am pus un album cu o parte din bucatele festive care s-au aflat pe masa noastra de Revelion. Bineinteles ca in seara respectiva nu am putut manca nici macar jumatate din

toate cate au fost, asa ca a doua si a treia zi am tot savurat
din preparate :).

Voi ce preparate ati avut pe masa voastra de Revelion? Sunt
foarte curioasa sa aflu! Haideti, va astept cu comentarii aici
:).

Dar dupa atatea bucate bune si delicioase, zic sa continuam cu
ceva mai usor dar la fel de gustos si hranitor. O salata
delicioasa si consistenta, mai ales ca si contine minunatul
naut de la SunFood!



Ingrediente:

1 conserva naut 400 g Sun Food
6 rosii cherry
1 castravete
4 ridichi
150 g somon afumat
frunze salata verde creata
frunze salata rosie
1 mana valeriana
1 lamaie verde, lime
1 lingura ulei de masline
sare
piper
(optional) germeni ridichi



Pentru inceput tocam castravetele, taiem rosiile cherry in
doua, ridichile rondele, iar somonul cubulete..



rupem salata in bucati potrivite



Desfacem conserva de naut si o scurgem bine de apa



Intr-un bol incapator amestecam toate cele mai de sus.



Intr-un bol mic facem vinegreta: stoarcem zema de lime, punem sare si piper dupa gust, turnam uleiul de masline si cu ajutorul unui tel amestecam totul bine pana ce obtinem o emulsie.



Turnam emulsia peste salata



Amestecam totul bine



impartim salata in bolurile de servit, garnisim cu germeni de ridichi pentru o nota usor picanta



Enjoy!