

Lipii cu naut picant

written by Andreea



Lipii cu naut picant sunt o gustare rapida si delicioasa, o varianta de pizza, doar ca efortul depus este mult mai mic. Pentru aceste lipii nu ai nevoie de drojdie si nici de timp mare de asteptare. Nu mai spun ca puteti pune ce topping-uri vreti voi pe aceste lipii.

Sunt snack-ul perfect intr-o seara de vineri sau intr-o seara cu prietenii la un pahar de bere sau de vin. Tot din categoria snacks mai gasiti pe blog niste biscuitei vegani cu seminte. Sau niste delicioasi biscuiti sarati cu parmezan si rozmarin.

Initial am vrut sa folosesc lipii de cumparat, insa cand m-am uitat pe lista de ingrediente si am vazut ce contin, am zis ca mai bine le fac eu in casa. Si bine am facut. Caci au fost delicioase si chiar nu am depus mult efort pentru ele.

Pentru aceste lipii cu naut picant eu am folosit, pe langa ceapa rosie si ardei iuti, naut din conserva de la SunFood pentru ca mi-am dorit pe lipii si o textura crocanta.

Din ingredientele de mai jos obtineti 2 lipii mari cu diametrul de 28 cm, deci folositi mai bine tava mare a aragazului.

- Ingrediente:
- pentru topping:
- 1 conserva naut Sun Food
- 1 lingurita paprika dulce
- 1 lingurita sare
- 1/2 lingurita chimion
- 1/2 lingurita ienibahar macinat

- 1/2 lingurita boabe coriandru macinat
- 1/2 lingurita fulgi de ardei iute
- 1 varf cutit cuisoare
- 2 linguri ulei
- 1 cepe rosii taiate rondele
- 2 ardei rosii iuti
- 100 g branza cheddar rasa
- 3 linguri ketchup
- frunze proaspete menta
- pentru lipii:
 - 500 g faina pentru paine
 - 220 ml apa
 - 30 ml ulei masline
 - 1 lingurita sare



Pentru inceput pregatiti aluatul de lipii. Intr-un bol cerneti faina si amestecati-o cu sarea.



Faceti o gropita in mijlocul fainii si turnati uleiul si apa.



Amestecati la inceput cu o lingura de lemn pana ce obtineti un aluat lipicios. Framantati pe masa de lucru pentru 5 minute pana obtineti un aluat neted care nu se mai lipeste de maini. Formati o mingiuta din aluat si puneti-o intr-un castron, acopieriti cu folie alimentara si lasati deoparte sa se dezvolte glutenul pentru 15 minute.



Intre timp pregatiti nautul: Incingeti cuptorul la 200 grade Celsius. Desfaceti conserva de naut si scurgeti boabele bine de lichid. Stergeti-le cu un prosop curat de bucatarie pentru

a le zvanta puțin, apoi puneti-le într-un bol.



Peste boabele de naut puneti condimentele toate



Apoi turnati peste ele cele 2 linguri cu ulei de masline.



Amestecati totul bine pentru ca boabele sa fie acoperite de condimente si ulei.



Puneti boabele într-o tava de copt acoperita cu hartie de copt si dati la cuptorul incins pentru 10-15 minute pana sunt usor rumene.



Intre timp puteti pregati lipiile: impartiti aluatul in 2 bucati egale. Luati o prima bucata de aluat si asezati-o pe planul de lucru pudrat cu faina. Intindeti bucata de aluat într-o foaie subtire rotunda cu diametrul de 30 cm. La copt se va mai mica foaia.



Ungeti foaia cu ketchup



Apoi continuati cu celelalte ingrediente pregatite:



Scoateti nautul de la cuptor si lasati- deoparte



Peste ketchup presarati branza cheddar rasa



Apoi ceapa taiata rondele



Apoi boabe de naut si felii de ardei iute



Cresteti temperatura cuptorului la 240 grade Celsius si puneti lipia la cuptorul incins pentru 7-10 minute pana devine rumena.



Repetati aceleasi operatiuni si cu cealalta bucata de aluat.



Lipii cu naut picant

Taiati lipia in felii si presarati frunze proaspete de menta



Lipii cu naut picant

Picurati cateva picaturi de ulei de masline si puteti servi!



Lipii cu naut picant

Optional puteti servi lipiile cu iaurt grecesc pentru a mai atenua din iuteala.



Lipii cu naut picant

Sunt crocante, sunt foarte versatile, usor de pregatit.



Lipii cu naut picant

O sa va placa tare mult! Enjoy!

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 pastele 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 face 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 germeni 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

Ciorba de naut cu tarhon

written by Andreea



Ciorba de naut cu tarhon se numara printre ciorbele noastre

preferate mai ales vara. Aceasta ciorba contine multe vitamine, este saraca in calorii si este delicioasa! Are un gust usor acrisor datorita tarhonului, iar boabele de naut vin sa o completeze foarte bine. Puteti consuma aceasta supa iarna imediat ce ati pregatit-o si este fierbinte, sau acum, vara, rece sau un pic calduta. Va asigur ca o sa va racoreasca si o sa va dea o stare de bine.

Pe blog mai gasiti o serie de supe nutritive si delicioase. Acum ca este sezonul rosiilor, puteti pregati minunata supa de rosii cu fructe de mare sau supa de rosii cu trahana.

Insa daca va doriti si ceva dulce, gasiti pe blog si o supa dulce de pepene galben cu piersici. O sa va placa mult!

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 2 morcovi
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 1 radacina patrunjel
- 50 g telina
- 1 ardei gras rosu
- 500 ml supa de pui sau de legume
- 500 ml apa
- 2-3 crengute tarhon proaspat
- 2 linguri ulei masline
- sare
- piper



Pentru inceput pregatiti legumele. Tocati marunt ceapa si usturoiul. Tocati cubulete morcovul, telina si radacina de patrunjel. Taiati ardeiul cubulete.

Puneti o oala pe foc, incingeti cele 2 linguri de ulei si caliti la foc mic pana ce ceapa si usturoiul se inmoaie usor.



Adaugati morcovul, telina si radacina de patrunjel, caliti-le pret de 2-3 minute



dupa care adaugati supa de pui si apa. Fierbeti legumele pentru 15 minute pana sunt patrunse.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul de lichid



Adaugati-l in oala impreuna cu ardeiul gras rosu tocat. Potriviti de sare si piper.



Mai fierbeti 5 minute. La sfarsit adaugati tarhonul proaspat tocat.



Ciorba de naut cu tarhon

Turnati in boluri si serviti ciorba de naut cu tarhon



Ciorba de naut cu tarhon

0 puteti consuma atat calda cat si rece



Ciorba de naut cu tarhon

Incercati-o! 0 sa va placa mult!



Ciorba de naut cu tarhon

Enjoy!



Placinta greceasca cu vanilie

written by Andreea



Placinta greceasca cu vanilie a ajuns in topul preferintelor noastre atunci cand vine vorba despre dulciuri. Cand am fost prima data in Grecia si am gustat aceasta placinta, ne-a placut atat de mult, incat in fiecare dimineata mancam cate o bucata alaturi de o cafea si nu ne mai trebuia nimic!

Cand am ajuns acasa, am inceput sa fac si eu mai ales cand ne era dor de vara si concedii. Dupa ce am tot facut aceasta placinta, am inceput sa modific retet pe ici pe colo si am adaugat si fructe pentru un gust aparte. Si ne-a placut mult! Astazi m-am hotarat sa fac aceasta placinta cu piersici din compot de la SunFood. Puteti incerca si cu fructe proaspte, dar sa fie fructe mai ferme, precum mere, nectarine, din cele zemoase.

Pe blog mai gasiti diferite placinte, atat dulci cat si sarate. Placinta sarata cu ciuperci si spanac este preferata noastra. De asemenea, placinta turceasca cu foi yufka este o placinta des intalnita la noi in bucatarie. Sa nu uit sa va spun si despre minunata placinta cu prune si nuci! Este delicioasa! Sau ca tot sunt acum in sezon piersicile, placinta cu piersici.

Revenind la placinta noastra de astazi, am folosit foi subtiri pe care le gasiti peste tot. Daca cumparati foile inghetate,

puneti-le la frigider si lasati-le sa se dezghete incet la frigider pana a doua zi. Daca folositi foi refrigerate, atunci le puteti folosi imediat. Atunci cand desfaceti pachetul de foi, asigurati-va ca aveti langa voi un prosop de bucatarie usor umed cu care sa acoperiti foile. In caz contrar, foile se vor usca foarte rapid si vor deveni casante.

- Ingrediente:
- 1 conserva compot piersici SunFood
- 6 foi subtiri de placinta
- 80 g unt topit si racit
- 3 oua mari
- 100 g zahar
- 350 ml lapte
- 1 praf sare
- coaja rasa de la 1 lamaie
- 2 lingurite zahar vanilat
- zahar pudra pentru ornat



Pentru inceput incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Defaceti conserva de piersici, scurgeti foarte bine piersicile de lichid, apoi lasati-le pe servete de bucatarie.



Desfaceti pachetul de foi de placinta. Intindeti prima foaie si ungeti-o cu unt topit si racit. Folositi-va de o pensula de bucatarie pentru a lucra mai repede.



Strangeti marginile foi de placinta, taiati o jumatate de piersica in felii subtiri. Puneti in mijlocul foi feliile de piersica.



Rulati foaia in forma de melc.



Puneti melcul format intr-o tava rotunda unsa cu unt.



Repetati operatiunea si cu restul foilor de aluat si asezati-le in tava in forma de floare.



Dati tava la cuptorul incins pentru 20 de minute.



Intre timp, pregatiti crema de vanilie. Intr-un bol spargeti cele 3 oua. Adaugati zaharul, zaharul vanilat, coaja rasa de lamaie si sarea. Intr-o craticioara puneti laptele sa se incalzeasca.



Bateti ouale bine pana ce se topeste zaharul



Turnati in fir subtire laptele fierbinte amestecand incontinuu.



Scoateti tava de la cuptor. In acest moment placinta este pe jumatate coapta.



Peste trandafirasi formati in tava turnati amestecul de lapte si oua



Dati tava la cuptor pentru inca 20 de minute



Lasati sa se raceasca complet la temperatura camerei, dupa care dati la frigider



Placinta greceasca cu vanilie

O puteti servi si usor calda, dar eu sunt de parere ca rece este cel mai bine de servit!



Placinta greceasca cu vanilie

Pudrati cu zahar si eventual putina scortisoara (daca va place).



Placinta greceasca cu vanilie

Serviti alaturi de o limonada rece cu gheata si menta



Placinta greceasca cu vanilie

O sa va placa mult!

Enjo



Placinta greceasca cu vanilie

Enjoy!

Supa de rosii cu trahana

written by Andreea



Supa de rosii cu trahana este o supa delicioasa care se serveste vara si poate fi consumata calduta sau chiar rece. Prima data am gustat aceasta supa in Grecia si mi-a placut extrem de mult! Este racoroasa si are o culoare minunata!

Pe blog mai puteti gasi o varietate de supe din care va puteti alege. De asemenea, gasiti si o supa dulce cu pepene si piersici numai buna de savurat acum vara pe caldurile acestea. Am ales aceasta supa deoarece se prepara destul de repede si are o culoare tare frumoasa! Puteti folosi rosii proaspete, insa pentru ca la noi pe piata nu au aparut inca rosiile acelea de gradina dulci si zemoase care sa dea un gust minunat supei, am folosit rosii in conserva de la SunFood.

Ok, acum o sa ma intrebati despre trahana. Trahanaua este un amestec de grau spart sau bulgur amestecat cu iaurt gras de oaie sau de vaca. Graul spart sau bulgurul se amesteca cu iaurt gras fermentat si se fierd impreuna pana ce tot iaurtul este absorbit de catre grau. Amestecul se lasa cateva ore la temperatura camerei sa se raceasca dupa care se formeaza mingi de marimea unui ou si se lasa la uscat. La fel de bine amestecul se poate portiona si se poate pune la congelator. Supele in care este adaugata trahana au un gust usor acrisor si foarte bun. Eu am primit de la o prietena care a fost in Grecia o punguta de trahana deja preparata. Insa voi daca nu aveti trahana sau nu vreti sa o faceti acasa, puteti folosi cu succes paste mici sau fideluta pe care sa le adaugati la final in supa.



- Ingrediente
- 1 conserva rosii cuburi SunFood
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 60 ml ulei de masline
- 50 g trahana uscata (sau bulgur sau paste mici)
- 1 l supa de legume sau de pui sau apa
- 1/2 lingurita cimbru uscat
- sare, piper
- oregano proaspat



Pentru inceput tocati marunt ceapa alba si usturoiul. Intr-o oala incingeti uleiul de masline si adaugati ceapa si usturoiul, lasati sa se caleasca pe foc foarte mic.



Desfaceti conserva de rosii si puneti continutul ei intr-un blender. Blendati totul pana obtineti o consistenta fina.



Strecurati lichidul intr-o strecuratoare fina pentru a indeparta cojitele si semintele



Obtineti un piure foarte fin.



Dupa ce ceapa si usturoiul s-au calit, adaugati trahanaua uscata



Amestecati totul foarte bine astfel incat toata trahanaua sa fie acoperita cu ulei



Turnati apoi sucul de rosii obtinut



Apoi supa de legume sau de pui sau apa. Condimentati cu sare si piper si lasati sa fiarba la foc mediu in jur de 30 de minute. Amestecati din cand in cand astfel incat trahanaua sa nu se prinda de fundul vasului. Pentru o consistenta mai lichida puteti adauga mai multa apa.



La sfarsit adaugati cimbrul uscat si potriviti din nou de sare si piper



Serviti supa imediat calda



Supa de rosii cu trahana

Sau la temperatura camerei. De asemenea, puteti consuma aceasta supa si rece.



Supa de rosii cu trahana

Este delicioasa! O puteti prepara si in zilele racoroase pentru ca va va aduce mereu aminte de vara!



Supa de rosii cu trahana

Pofta buna!



Supa de rosii cu trahana