

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

O puteti consuma atat calda cat si rece



Ciorba de naut cu tarhon

Incercati-o! O sa va placa mult!



Ciorba de naut cu tarhon

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 iaurt gras fermentat si se fiert 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

Supa de usturoi cu naut copt

written by Andreea



Supa de usturoi cu naut copt este mancarea perfecta intr-o seara friguroasa de iarna. Pe langa faptul ca este delicioasa, contine si foarte muuult usturoi. Dacati sunteti fani usturoi, aceasta supa este chiar pentru voi! Noi am incercat-o abia acum si ne miram de ce nu am facut-o mai devreme pentru ca ne-a placut mult! Poate fi servita si in zilele de post daca

folositi apa sau supa de legume si daca renuntati la smantana lichida. Gustul de usturoi copt este minunat si va da un gust special supei!

Pentru ca aceasta supa contine cartofi, m-am gandit sa renunt la binecunoscutele crutoane de paine si sa o servesc alaturi de naut copt crocant si delicios! Eu am folosit ca de fiecare data minunatul naut de la SunFood!

Ingrediente pentru supa de usturoi cu naut copt:

Pentru nautul copt

- 1 conserva naut SunFood
- 1 lingurita boia dulce
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 2 linguri ulei de masline
- sare
- piper

Pentru usturoiul copt:

- 5 capatani usturoi
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 2 linguri ulei de masline
- sare
- piper

Pentru supa:

- 1 tija praz de 15 cm
- 2 cartofi albi medii
- 1 pastranac
- 500 ml supa clara de pui sau de legume
- 200 ml apa
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 100 ml smantana lichida
- sare
- piper dupa gust



Supa de usturoi cu naut copt

Pentru inceput pregatiti nautul: Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius, desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul bine de apa si puneti-l pe un prosop curat.



Supa de usturoi copt cu naut

Stergeti bobitele de naut pentru a le usca. Puneti bobitele de naut pe o tava acoperita cu hartie de copt. Presarati boiaua dulce, sarea, piperul, frunzulite de cimbrisor proaspat si uleiul de masline.



Amestecati totul bine. Dati tava la cuptor pentru 1 ora.



Dupa o ora scoateti nautul de la cuptor si va arata asa. Trebuie sa fie foarte crocant! Incercati sa nu mancati toate bobitele pana este gata supa! ☐



Pentru supa de usturoi copt. In continuare lasati cuptorul la 180 grade Celsius. Sau puteti face usturoiul copt in acelasi timp cu nautul, va salveaza ceva timp acest lucru.

Taiati partea cu coada a capatanilor de usturoi, asezati capatanile taiate pe o hartie de copt.



Presarati sare, piper, cimbrisor proaspat si ulei de masline.



Inveliti totul in folie de aluminiu si dati la cuptor pentru o ora. Dupa o ora usturoiul se va fi copt si va fi caramelizat.



Usturoi copt

Pentru supa: intr-o cratita incingeti uleiul de masline, adaugati prazul tocat marunt. Caliti la foc mic pentru 2-3 minute pana ce prazul se inmoaie usor.



Adaugati cartofii taiati cubulete si pastarnacul tocat cubulete. Turnati supa de pui si lasati sa fiarba pentru 20-25 de minute pana ce cartofii s-au inmuia complet.



Scoateti cateii de usturoi copt din capatana si puneti-in oala cu cartofi. Cu ajutorul unui blender vertical pasati totul bine pana obtineti o supa fina si cremoasa. Potriviti de sare si piper. La sfarsit adaugati smantana lichida si mai gustati o data.



Puneti supa in boluri individuale, iar pe deasupra puneti naut crocant.



Supa de usturoi cu naut copt

Pe deasupra mai puteti picura si putina smantana lichida



Supa de usturoi cu naut copt

Presarati cimbrisor proaspat si puteti servi



Supa de usturoi cu naut copt

Serviti fierbinte! A doua zi se poate reincalzi si este la fel de buna!



Supa de usturoi cu naut copt

Enjoy!



Supa de usturoi cu naut copt

Supa de linte cu parmezan

written by Andreea



Supa de linte cu parmezan este genul acela de mancare comfort food. Ca atunci cand vii acasa infrigurat si infometat si nu-ti doresti decat sa te bagi sub o patura calda si sa savurezi un bol cu o supa fierbinte si groasa plina de legume si bunatati. Astfel de mancare, precum tocana marocana sau chilli con carne mi-as dori sa mananc mereu in serile friguroase. Zilele trecute cand m-a incercat din nou frigul, am pregatit o supa mai consistenta si mai groasa cu linte si parmezan. Partea buna la aceasta supa groasa este faptul ca puteti pune in ea destul de multe legume, radacinoase sau leguminoase sau chiar puteti creste si cantitatea de carbohidrati daca adaugati putin orez sau optati pentru paste. De data aceasta, pentru mine linte a fost indeajuns si impreuna cu legumele a rezultat o supa delicioasa. Puteti fierbe linte separat, dupa care sa o adaugati in supa, sau puteti folosi linte la conserva asa cum am facut eu. Eu am folosit linte rosie delicioasa de la SunFood.

▪ Ingrediente:

- 1 conserva linte SunFood
- 4 fasii bacon afumat
- 1/2 tija praz
- 2 catei usturoi
- 2 morcovi
- 2 tije telina apio
- 1 radacina patrunjel
- 1 foaie dafin
- 1 crenguta cimbrisor proaspat
- 500 ml supa de pui sau de legume
- 300 ml apa
- sare si piper
- 50 g parmezan
- 1/2 legatura patrunjel proaspat



Supa de linte cu parmezan-ingrediente

Mod de preparare supa de linte cu parmezan:

Pentru inceput pregatiti legumele: spalati si curatati morcovii si patrunjelul, pregatiti tijele de telina apio asigurandu-va ca nu au ate, curatati prazul si cateii de usturoi. Tocati prazul si usturoiul, lasati deoparte.

Tocati fasii baconul. Incingeti o oala si adaugati fasiile de bacon, caliti pana ce isi lasa toata grasimea.



Supa de linte cu parmezan

Adaugati prazul si usturoiul si caliti la foc mic.



Adaugati morcovii, pastarnacul si telina si mai caliti cateva minute la foc mic.



Dupa ce s-au calit usor adaugati frunza de dafin si cimbrisorul



Turnati peste toate supa de pui sau de legume si apa, aduceti la punctul de fierbere, dupa care lasati sa fiarba la foc mic pentru 15 minute.



Desfaceti conserva de linte



Adaugati intreg continutul in oala



Mai fierbeti la foc mic pentru 10 minute pana obtineti o consistenta groasa. Puteti face supa mai subtire daca doriti.



Supa de linte cu parmezan

Pe deasupra presarati patrunjel proaspat tocat si fasii de parmezan



Supa de linte cu parmezan

Serviti fierbinte alaturi de o felie de paine cu maia.



Este de-a dreptul delicioasa si va va face sa uitati de serile friguroase!



Enjoy!



Supa rece de piersici si pepene galben

written by Andreea



Supa rece de piersici si pepene galben a ajuns pe masa noastra dintr-o intamplare. Cu toate acestea, nu ne pare rau deloc caci s-a dovedit a fi o deliciosenie! Stiti si voi, in ultima perioada se poarta mult smoothie bowls. Adica lumea nu mai bea smoothie la pahar, ci, pentru ca este vara, prefera smoothies mult mai reci cu gheata, aproape ca o inghetata sau un sorbet de fructe. Ceva de genul acesta am vrut sa fac si eu, numai ca eu nu am avut rabdare sa inghet fructele prea mult si a iesit un smoothie mult mai subtire, cam ca o supa asa. Dupa alte cateva incercari, am ajuns sa savuram toata vara supe reci de fructe! O incantare!

Desi cuvantul supa va duce cu gandul la un bol de lichid sarat si aromat numai bun de savurat iarna, iata ca si vara va puteti bucura de gustul unei ! Pentru mine, cele mai bune sunt supele chinezesti si daca va plac si voua, gasiti AICI o lista de supe chinezesti delicioase!

Provocarea si mai mare a venit atunci cand SunFood mi-a propus sa prepar o supa rece. Asa ca nu am stat mult pe ganduri si am purces la aceasta supa delicioasa pe care v-o recomand cu toata inima! In principiu puteti folosi cam ce fructe doriti, dar sa nu folositi foarte multe tipuri si sa evitati fructele mai cremoase de genul bananelor. Eu am optat pentru piersici in compot, pentru ca imi plac mult si pentru racoritorul si

deliciosul pepene galben. Puteti folosi si piersici proaspete, insa va trebui sa le curatati de coaja pentru a obtine o textura placuta. Combinatiile de fructe sunt nenumarate. insa incercati sa obtineti la final o supa nu foarte densa, insa nici foarte lichida, ci atat cat sa o puteti savura cu lingura.

Pentru o textura si mai interesanta si un aspect placut, puteti pune pe deasupra nuci, oleaginoase, diferite tipuri de seminte, fructe uscate, fulgi de cocos sau ce mai doriti voi si ce credeti ca se combina mai bine cu supa voastra. Daca e sa ma intrebati pe mine, intr-o astfel de supa rece, primele 2 elemente care nu ar trebui sa lipseasca sunt lamaia si menta. In primul rand ca lamaia mai reduce din gustul dulce, aduce o nota acrisoara supei si ajuta fructele sa nu se oxideze dupa ce le-ati pasat.

Menta, pe langa faptul ca este folosita la ornat pentru un aspect final placut, da o prospektime aparte supei si o revigoreaza. Daca nu agreeati asa mult menta, va sugerez sa nu o pasati impreuna cu fructele, ci sa o folositi doar la ornat. Alternativ, puteti opta si pentru alte plante aromatice de genul: lamaita sau verbena, cimbrisor, , numai sa va asigurati ca aceste plante aromatice chiar se potrivesc cu restul ingredientelor din supa.

- Ingrediente
- 1 conserva piersici SunFood
- 1/2 pepene galben (aprox 300 g)
- 50 g migdale tocate
- 50 g fulgi cocos
- suc si coaja de la 1 lamaie verde
- frunze proaspete de menta



Supa rece de piersici si pepene galben

Pentru inceput puneti migdalele tocate intr-o tigaie non

aderenta fara adaos de ulei. Prajiti la foc mic migdalele pana ce acestea capata un miros placut si devin aurii. Alternativ, puteti praji migdalele la cuptor, insa nu cred ca vreti sa deschideti cuptorul pe caldurile astea doar pentru o manuta de migdale! :). Puteti de asemenea sa le prajiti in cuptorul cu microunde, avand grija sa nu le ardeti. Porniti cuptorul cu microunde in serii de cate 1 minut pana ce ajungeti la nivelul de prajire dorit. Lasati migdalele sa se raceasca complet.



Taiati pepenele in cuburi si puneti-l intr-un blender.



Supa rece de piersici si pepene galben

Desfaceti conserva de compot de piersici



Supa rece de piersici si pepene galben

Nu e nevoie sa scurgeti piersicile de sirop pentru ca aveti nevoie de o supa nu foarte groasa. Pe parcurs ce veti blendui piersicile, e posibil sa mai aveti nevoie de putin sirop.



Puneti jumatatile de piersici in blender, puneti si coaja si sucul de lamaie verde si blenduiti totul pana obtineti o supa usoara si fina. Dati supa la frigider pentru 2 ore ca sa fie cat mai rece.



Supa rece de piersici si pepene galben

Turnati supa in farfurii individuale. Garnisiti cu fulgi de cocos si migdale prajite.



Supa rece de piersici si pepene galben

La sfarsit garnisiti cu frunze proaspete de menta.



Supa rece de piersici si pepene galben

Veti obtine o farfurie cu fericire galbena ca razele soarelui, delicioasa si racoroasa!

Enjoy!

Zece idei de supe chinezesti

written by Andreea



La multi ani, dragii mei! Sper ca ati petrecut cu bine de Sarbatori, ca v-ati odihnit, ca v-ati distrat si v-ati simtit bine alaturi de cei dragi! Va urez un An Nou minunat cu multa sanatate si impliniri!

Eu abia acum reusesc sa fac prima postare aici pe blog, incep usor-usor sa imi intru din nou in ritm :). Pentru ca afara este o vreme tare urata, m-am gandit sa va propun 7 idei de supe chinezesti postate de-a lungul timpului aici pe blog, pe care sa le savurati in zilele reci de iarna. Pe langa faptul ca sunt delicioase, sunt foarte nutritive si satioase! In

plus, aromele lor sunt geniale, iar toate contin ingrediente naturale si bune! Aveti, pe alese, supe cu carne, supe cu fructe de mare, supe vegane, supe simple sau mai bogate. Bonus, va mai indic o supa thai si o supa deosebita, pe care eu am creat-o cu mare drag! :).



Supa chinezeasca iute acrisoara. Este cea mai cunoscuta si mai iubita supa chinezeasca de pe la noi si pe buna dreptate este asa! Gustul iute este dat de catre piperul alb, iar gustul acrisor este dat de catre otetul de vin chinezesc brun. Este o supa satioasa si foarte sanatoasa, o puteti consuma mai ales atunci cand sunteti raciti!



Supa chinezeasca cu creveti si taitei este o supa mult mai delicata, insa delicioasa mai ales daca folositi creveti proaspeti. Aromele date de anason si fructele goji sunt subtile si dau supei o nota aparte.



Supa chinezeasca de ou cunoscuta si ca Egg drop soup este foarte usor de preparat, are ingrediente putine, insa este tare buna la gust! Nota finala de ulei de susan este exceptionala si da supei un gust de nuca prajita. Va va cuceri din prima!



Supa chinezeasca de coltunasi este supa preferata a tuturor chinezilor! Baza acestei supe o reprezinta coltunasii

proaspeti care se prepara dupa metoda clasica.



Supa de taitei cu broccoli si ciuperci shiitake, desi este o supa vegana, este foarte satioasa si colorata. Are un aspect tare placut, iar aroma ciupercilor este pregnantă. Asadar, chiar daca ati adoptat o dieta vegana sau sunteti in post, puteti consuma cu incredere aceasta supa. O sa va placa mult!



Supa chinezeasca de porumb este oarecum asemanatoare cu supa de ou, insa gustul delicios de porumb dulce o face sa fie spectaculoasa! Contine ingrediente putine, insa mai multe chiar nu si-ar avea rostul aici! Este cremoasa datorita porumbului pasat, insa are si o nota crocanta datorita bobitelor de porumb intregi.



Supa de wonton este o supa satioasa si tare hranitoare! Are ca baza supa de pui, iar wonton sunt umpluti cu carne de porc. Este picanta datorita piperului alb si datorita uleiului de ardei aromat. Daca nu doriti asa picant, puteti renunta la uleiul de ardei iute. Am preparat cu drag aceasta supa alaturi de Cristina intr-o emisiune Live pe pagina ei de Facebook. Poza ii apartine tot Cristinei :). Vedeti in link mai multe detalii.



Supa chinezeasca iute acrisoara cu taitei este diferita fata de supa clasica pe care am prezentat-o mai sus. De data aceasta, supa este vegana insa contine multi taitei, ciuperci

enoki si legume murate! Este o combinatie deosebita insa o sa va placa mult si mai ales, o sa va incalzeasca pe frigurile astea! ☐



Supa de creveti cu curry rosu este o supa exotica si taaare buna! Gustul picant este dat de ardeii iuti proaspeti, nota acrisoara este data de lamaia verde, iar la final veti simti un gust dulceag dat de laptele de cocos.



Ultima, dar nu cea din urma este Supa de ceai matcha cu inghetata de fasole rosie. Dupa cum va spuneam, este o supa pe care am creat-o eu cu ocazia unui concurs. Este o supa de vara, racoritoare si tare buna, insa, nu am putut sa nu o mentionez si pe ea aici. O puteti prepara in loc de desert la o masa festiva. Sa va mai spun ca am luat locul 2 in cadrul concursului cu aceasta supa? :).

Daca v-a facut cu ochiul vreuna dintre aceste supe, as fi incantata sa-mi spuneti care. Voi ce supa mancati in zilele friguroase?