

# 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

---

# Strudel cu couscous si naut

written by Andreea



Strudel cu couscous si naut este varianta sarata a strudelului pe care noi il cunoastem in mod obisnuit ca fiind dulce. Este foarte versatil deoarece poate avea diferite tipuri de umpluturi si se face foarte usor pentru ca de data aceasta am optat pentru varianta rapida cu foi cumparate. In plus, acest strudel este vegan, deci, de post. Poate fi o gustare delicioasa alaturi de o salata verde, un pranz rapid, sau chiar mic dejun, daca doriti ceva mai consistent. Pe blog mai gasiti si varianta dulce de strudel cu mere, tot de post.

Dupa cum spuneam, puteti umple strudelul cu diferite tipuri de umpluturi pe baza de legume si leguminoase. Eu am pus si naut din conserva de la SunFood. Mi s-a parut tare interesanta ideea de couscous intr-un strudel asa ca m-am gandit ca nu are cum sa iasa rau. Si, intr-adevar, nu a iesit rau, ba chiar foarte bun! :).



- Ingrediente pentru doua bucati strudel cu couscous si naut:
  - 1 conserva naut SunFood
  - 8 foi subtiri de placinta
  - 50 g couscous uscat
  - 1 zucchini tocat cuburi
  - 1 ardei gras rosu tocat cuburi
  - 1 morcov tocat cuburi

- 1 lamaie
- 2 catei usturoi
- 2 lingurite amestec ras el hanout
- sare, piper
- pentru uns foile: 50 ml ulei+30 ml apa
- 1 lingurite susan negru



Incepeti cu cous cous uscat. Puneti-l intr-un bol termorezistent impreuna cu 1/2 lingurita sare. Peste el turnati 200 ml apa clocotita, amestecati usor, dupa care acoperiti cu o farfurie si lasati deoparte.



Pregatiti legumele: intr-o tigaie incingeti 2 lingurite ulei de masline si adaugati usturoiul tocat marunt



Cand usturoiul s-a calit usor, adaugati legumele tocate cuburi, lasati sa se caleasca usor timp de 10 minute.



Intre timp desfaceti conserva de naut, scurgeti bine de apa intr-o sita



Condimentati amestecul de legume cu sare, piper si amestec ras el hanout.



Couscous-ul a absorbit toata apa si s-a hidratat bine, adaugati coaja rasa de lamaie.



Amestecati usor cu ajutorul unei furculite



Puneti couscous gatit peste legumele calite



Dupa care nautul scurs. Stoarceti jumatate de lamaie peste toate.



Amestecati totul bine si dati deoparte. Aceasta este umplutura

Pregatiti foile: ungeti primele 4 foi cu amestec de ulei si apa. (apa impiedica foile sa se usuce prea tare la copt)



Puneti intr-o margine jumatate din cantitatea de legume si naut,



Incepeti si rulati pana obtineti un sul



Puneti strudelul pe o tava acoperita cu hartie de copt, presarati o lingurita de seminte de susan pe deasupra.



Repetati operatiunea si cu cel de-al doilea strudel.



Incingeti cuptorul la 180 grade Celsius, dati strudelele la cuptorul incins pentru 30 de minute.



Strudel cu couscous si naut

Lasati strudelul sa se raceasca usor, dupa care il puteti  
portiona

Veti obtine un strudel delicios cu crusta crocanta si  
umplutura pufoasa si delicioasa plina de legume!



Strudel cu couscous si naut

Serviti alaturi de felii de lamaie si patrunjel proaspat



Strudel cu couscous si naut

Este delicios atat cald cat si rece!



Strudel cu couscous si naut



Strudel cu couscous si naut

---

# Conopida cu naut si za'atar

written by Andreea



Conopida cu naut si za'atar este unul din felurile acelea de mancare pe care l-ai putea savura oricand. Chiar daca nu va place conopida insa doriti sa va imprieteniti cu ea, va sugerez sa incercati aceasta reteta. Conopida se poate consuma si calda si rece si este delicioasa in combinatie cu naut!

Desi este vegana, deci si de post, este plina de arome si texturi minunate! In primul rand contine arome de inspiratie orientala, precum chimion si za'atar. Daca nu ati mai gatit cu za'atar pana acum, va sfatuiesc sa o faceti neaparat! Este un condiment minunat si se poate gasi in magazinele cu specific turcesc sau arabesc. Za'atar este de fapt un amestec de condimente precum cimbru, oregano, maghiran, seminte de susan si uneori sare. Pe blog mai gasiti idei de retete cu za'atar precum lipiile umplute cu hummus cu za'atar si legume coapte, sau pasta de fasole cu za'atar si ceapa caramelizata.

Revenind la conopida noastra de astazi, pentru o textura si mai interesanta, i-am adaugat si niste alune de padure coapte. Nautul completeaza foarte bine acest fel de mancare, intrucat el da consistenta si imprumuta toate aromele cu care este gatit. Puteti folosi naut uscat pe care sa-l fierbeti, insa daca va grabiti, puteti folosi cu succes naut de la conserva. Eu am folosit nautul de la SunFood.

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 1 capatana conopida (aprox. 500 g)
- 5 catei usturoi intregi
- 1 crenguta rozmarin proaspat



- 1 crenguta oregano proaspat
- 50 g alune de padure
- 50 ml ulei de masline
- 1 lingurita chimion
- 1 lingura za'atar
- sare
- piper
- 2 lingurite pasta de susan (pasta tahina)
- frunze proaspete de menta



Pentru inceput incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Folositi tava mare a aragazului, tapetati-o cu hartie de copt. Rupeti conopida in buchetele mici. Adaugati cateii de usturoi intregi. Presarati sare.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul foarte bine.



Puneti nautul in tava cu conopida



Adaugati rozmarin si oregano proaspat



Presarati piper proaspat macinat si uleiul de masline. Amestecati totul bine si dati la cuptorul incins pentru 20 de minute.



Intre timp, puneti intr-o tigaie alunele de padure si prajiti-le la foc mic pana ce capata un miros placut si sunt coapte. Alernativ, le puteti coace separat in cuptor.



Scoateti tava cu conopida de la cuptor si adaugati chimion si za'atar si amestecati usor.



Mai dati tava la cuptor pentru inca 5 minute.



Tocati grosier alunele de padure



Puneti pe un platou amestecul de conopida si naut



Presarati alunele tocate



Iar la sfarsit picurati din loc in loc pasta tahina si garnisiti cu frunze proaspete de menta



Conopida cu naut si za'atar

Serviti imediat



Conopida cu naut si za'atar

Nautul este delicios, iar conopida coapta da mancarii o aroma speciala. Textura crocanta a alunelor vine sa completeze perfect acest fel de mancare.



Conopida cu naut si za'atar

Pasta tahina este cremoasa, iar frunzele de menta dau prospetime acestui fel de mancare.



Conopida cu naut si za'atar

Dupa cum spuneam, se poate consuma atat calda, cat si rece, a doua zi la pranz.



Conopida cu naut si za'atar

---

# 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 pietre 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 deocrticat 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 linteaa 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

---

# Terci de ovaz cu piersici

written by Andreea



Terci de ovaz cu piersici este o reteta pe care o fac des in serile friguroase de iarna. Il servesc cald pentru ca imi place tare mult textura lui. Uneori adaug diferite tipuri de nuci prajite pentru un gust si mai bun si o textura usor crocanta. Ceea ce imi place tare mult la aceasta reteta este faptul ca pot sa ma joc mai mult cu aromele si texturile, in sensul ca pot adauga vanilie sau scortisoara, iar pe deasupra diferite tipuri de fructe proaspete sau usor posate. Uneori adaug nuca de cocos, fistic sau bucatele de ciocolata. La capitolul fructe proaspete, adesea adaug afine sau mere sau portocale, dar uneori adaug si fructe din compot. Pentru o culoare placuta si pentru un gust care imi aduce aminte de vara, astazi am optat pentru piersici din compot de la Sun Food.

- Ingrediente:
- 1 conserva piersici Sun Food
- 100 g ovaz fulgi de ovaz
- 300 ml lapte vegetal sau lapte obisnuit
- 2 lingurite sirop de artar sau miere
- 1 lingura cacao
- 2 batoane scortisoara
- 1 steluta anason
- 1 lingurita extract de vanilie
- 1 praf sare
- 50 g fulgi de migdale
- 50 g afine proaspete



Pentru inceput puneti intr-o craticioara fulgii de ovaz impreuna cu laptele vegetal, sarea, batoanele de scortisoara si steluta anason.



Puneti craticioara pe foc si lasati sa fiarba la foc mic pana ce ovazul s-a inmuiat si a absorbit mare parte din laptele vegetal. Nu uitati sa amestecati din cand in cand. Adaugati cacaoa si extractul de vanilie, siropul de artar si luati craticioara de pe foc.



Intre timp puneti fulgii de migdale intr-o tigaie si lasati-i sa se prajeasca usor amestecand des.



Puneti terciul de ovaz in castron.



Terci de ovaz cu piersici, mod de preparare

Pe margini presarati fulgi de migdale



Terci de ovaz cu piersici, mod de preparare

Desfaceti conserva de piersici, scurgeti bine piersicile de lichid. Taiati piersicile in feliute subtiri



Puneti in mijlocul castronului felii de piersici



Terci de ovaz cu piersici-mod de preparare

Pe deasupra puneti afinele





Terci de ovaz-mod de preparare

Garnisiti cu menta proaspata daca doriti



Terci de ovaz cu piersici



Terci de ovaz cu piersici

Este atat de bun si de cremos!



Terci de ovaz cu piersici

Optional, pe deasupra mai puteti pune putin sirop de artar.



Terci de ovaz cu piersici

Este minunat! Enjoy!

---

## Clatite cu marar si naut

written by Andreea



Clatite cu marar si naut sunt o alternativa pentru un mic dejun satios si delicios. Daca v-ati saturat de oua ochiuri, omleta sau clatite dulci, puteti opta pentru aceasta varianta. Va asigur ca o sa va placa. Desi sunt satioase, sunt tare bune la gust, mai ales ca puteti condimenta umplutura dupa gustul

vostru. Daca suportati condimente mai puternice dimineata, atunci puteti pune in umplutura si putin chimion sau ceapa sau usturoi, ba chiar si putin ardei iute. Pentru inceput, eu zic sa incercati varianta aceasta, dupa care sa ajustati gustul si umplutura dupa cum doriti.

Compozitia de clatite este una de baza, fara adaos de zahar. Pentru mai multe detalii si idei gasiti AICI o postare completa. Fiind clatite sarate, le-am facut putin mai groase, ci nu asa subtiri cum obisnuiesc sa le fac atunci cand optez pentru clatite dulci.

Pentru umplutura am optat pentru nautul de la SunFood pentru ca mi-am dorit si o nota crocanta si o textura interesanta.

Ingrediente pentru 5-6 clatite cu marar si naut:

- 600 ml lapte gras
- 3 oua
- 200-250 g faina
- 4 linguri ulei
- 2 linguri apa calda
- 1 lingurita sare
- 1/2 legatura marar tocat
- ulei pentru prajit clatitele

pentru umplutura:

- 1 conserva naut SunFood
- 1 catel usturoi
- 1 lingura bulion
- 50 g parmezan ras
- sare
- piper
- 1 lingura ulei vegetal
- 1/2 legatura patrunjel



Pentru inceput intr-un castron incapator adaugati ouale, sarea si uleiul. Amestecati totul bine pana ce ouale sunt incorporate complet, apoi completati cu putin lapte. Amestecati din nou. Puneti o parte din faina si amestecati incet-incet pana ce incorporati complet.



Adaugati restul de lapte si mixati in continuare. Apoi restul de faina.



Veti obtine o compozitie subtire ca o smantana lichida.



Dati castronul cu compozitie la frigider pentru 30 de minute pentru ca glutenul din faina sa se dezvolte. Dupa 30 de minute veti observa ca aluatul se va fi ingrosat putin, ceea ce este bine.

Intre timp pregatiti umplutura. Intr-o tigaie incingeti uleiul, adaugati usturoiul tocat marunt.



Caltiti usor pana acesta devine auriu, avand grija sa nu se arda! Desfaceti conserva de naut, scurgeti bine de tot de apa.



Adaugati nautul in tigaie.



Caliti 2-3 minute, apoi adaugati bulionul



Mai caliti 1-2 minute pana ce bulionul se gateste, iar nautul capata o culoare rosiatica placuta. Adaugati parmezanul ras, patrunjelul tocat marun si condimentati de sare si piper.



Lasati compozitia deoparte si pastrati la cald.



Scoateti aluatul de la frigider si adaugati mararul tocat marunt. Amestecati bine. Incingeti tigaia de clatite, dati focul mediu, adaugati cateva picaturi de ulei, distribuiti uleiul pe toata suprafata tigaii cu ajutorul unei pensule sau a unui servetel. Turnati un polonic mic de compozitie in tigaie, rotiti tigaia astfel incat sa distribuiti aluatul pe toata suprafata tigaii.



Clatite cu marar si naut

Coaceti clatita pe o parte pentru 1 minut pana ce se rumeneste usor. Intoarceti pe partea cealalta si mai gatiti 1 minut pana ce se rumeneste.



Clatite cu marar si naut

Repetati operatiunea si cu restul compozititiei.



Clatite cu marar si naut

Umpleti clatitele cu nautul gatit.



Clatite cu marar si naut

Rulati clatitele. Sau impaturiti-le in patru.



Pentru ca umplutura nu este asa legata, in acest caz, eu obisnuiesc sa impaturesc clatitele in patru.



Clatite cu marar si naut

Pe deasupra mai presarati putin parmezan ras, garnisiti cu frunze proaspete de marar



Clatite cu marar si naut

Serviti alaturi de o ceasca de ceai cald.



Clatite cu marar si naut

Sunt delicioase!



Clatite cu marar si naut