

# Vafe cu dovlecel si porumb

written by Andreea



Vafe cu dovlecel si porumb, cu multe legume, pufoase si delicioase! Potrivite ca mic dejun, gustare sau de pus in pachetelul de scoala.

Inca este cald afara si parca tot nu imi vine sa deschid cuptorul zilele acestea. Asa ca de multe ori sunt nevoita sa improvizez gustari rapide, dar care sa nu implice atata efort si mai ales atata cladura in bucatarie!



Vafe cu dovlecel si porumb

Ceea ce imi place cel mai mult la vafele acestea, sau waffles sau goffre sau cum doriti sa le spuneti :), este faptul ca se prepara repede si sunt foarte versatile! Pe langa faptul ca pot fi o alternativa sanatoasa la varianta vafelor dulci cu dulceturi, ciocolata si fructe, ele pot avea nenumarate compozitii, in sensul ca, le puteti combina cu diferite legume! In plus, puteti folosi si legumele care va prisosesc in frigider, salvandu-va de la foodwaste!

In aceasta reteta, eu am optat si pentru porumb fiert. Daca nu aveti porumb fiert, puteti folosi la fel de bine si porumb din conserva, doar sa il scurgeti bine. Daca nu va place porumbul, puteti folosi naut sau quinoa.

Am stabilit ca puteti combina diferite legume in aceste vafe, va ramane doar sa alegeti voi branzeturile, caci si ele dau gust final vafelor. Apoi condimentele, apoi ierburile aromatice. Daca nu va incumetati sa puneti prea multe condimente, sa stiti ca puteti jongla bine cu ierburile aromatice sau cu marar si patrunjel! Din nou, daca aveti

cateva fire de patrunjel ramase prin frigider, nu va sfiiti sa le adaugati sip e ele, dau un plus de aroma!



Vafe cu dovlecel si porumb

Avand atat de multe legume, 1-2 oua sunt necesare ca sa lege toata aceasta compozitie. In plus, avem nevoie si de faina, tot ca sa lege compozitia si sa dea textura vafelor la final. Aici nu e nevoie de foarte multa faina, insa trebuie adaugata. Eu am folosit faina superioara 000 de la Baneasa caci se potriveste aici foarte bine!

Si nu in ultimul rand, ceea ce va mai trebuie pentru aceste waffles: aparatul special pentru waffles! Sunt acum pe piata nenumarate firme care produc aparate de facut waffles la preturi decente, deci, daca nu aveti asa ceva acasa, va puteti achizitiona unul. Si chiar daca nu aveti aparat de waffles, sa stiti ca aceeasi compozitie merge foarte bine si in tigaie. Puteti obtine niste pancakes sarate la fel de bune!



Vafe cu dovlecel si porumb

Alte tipuri de gustari mai gasiti pe blog, precum: Clatite cu spanac, clatite cu ciuperci la cuptor, strudel cu ciuperci.

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

- Ingrediente (pentru 12-14 vafe):
- 2 porumbi fierti sau 150 g porumb din conserva
- 2 dovlecei zucchini
- 2 oua
- 100 g telemea
- 120 g faina alba superioara Baneasa
- 1 lingurita praf de copt
- 50 ml smantana lichida sau lapte
- 1 lingurita usturoi pudra
- 3 crengute cimbrisor
- $\frac{1}{2}$  legatura marar

- Sare
- Piper
- 50 ml ulei pentru uns placile aparatului de vafe



Mod de preparare: cu ajutorul cutitului taiati boabele de pe porumb, tinand porumbul vertical. Treceti lama cutitului pe langa coceanul porumbului astfel incat sa taiati niste fasii lungi. Repet, puteti sa folositi porumb din conserva, doar sa scurgeti bine boabele de porumb.



Intr-un bol radeti dovleceii, stoarceti-i putin de apa.



Peste ei adaugati porumbul, cimbrisorul, sare, mararul tocat marunt, ouale, frigida lichida sau laptele, frunzele de cimbrisor, usturoiul pudra, sarea si piperul.



Amestecati totul bine. Apoi peste ele cerneti faina amestecata cu praful de copt. Trebuie sa obtineti o compozitie groasa care curge greu de pe lingura.



Conectati la prize aparatul de vafe, folositi conform instructiunilor de pe ambalaj. Eu obisnuiesc sa incing placile 1-2 minute, cu ajutorul unei pensule intend o pelicula subtire de ulei pe toata suprafata placilor si cele de sus si cele de jos.



Cand placile s-au incins, asez cate o lingura plina cu varf pe cele doua placi de jos ale aparatului.



Inchid capacul aparatului si las aproximativ 3 minute pana ce vafele sunt aurii la culoare.

Le scot pe o farfurie si ung din nou placile cu ulei, repet

operatiunea pana ce termin toata compozitia.



Ies niste vafe delicioase si pufoase! La gustare sau la micul dejun eu pun si o salata verde langa ele.



Vafe cu dovlecel si porumb  
Sunt minunate!



Enjoy!