

Langosi



Laura Sava

Acesti langosi sunt facuti de mami a mea scumpa si draga (cum ii mai sarut eu mainile alea dibace ☺) si sunt cei mai buni din lume!!!!!!

Va prezint, asadar, cea de-a doua reteta a ei in imagini, ce sper sa aiba acelasi succes ca prima: **Saviecuta cu mac si nuca**

...pardon, m-am zapacit, este de fapt a treia, fiindca a doua a fost delicioasa **Greta** ☺

E o **reteta de familie** minunata si pe deasupra e si de post, asa ca sper sa va fie foarte de folos.

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 1 kg faina
- 600-700 ml apa calduta

- 1 lingura (rasa) sare
- 3, 4 linguri ulei

Maia:

- 14 grame drojdie uscata sau 50 g drojdie proaspata
- 1 lingurita zahar
- putina apa calduta (nu fierbinte!)

Mod de preparare:

Preparare aluat:

Pregatiti intai si intai maiaua: zdrobiti drojdia (aveti grija sa fie foarte proaspata!!!) intr-un bol, adaugati o lingurita de zahar, amestecati energic; puneti putina apa calduta (cat sa se omogenizeze compozitia) si pudrati cu 1 lingura de faina. Lasati la crescut 5-8 minute.

Amestecati apoi maiaua cu faina, lasata cu o zi inainte la temperatura camerei (si neaparat cernuta), cu apa calduta si cu o lingura (de supa) cu sare. Daca folositi drojdie uscata, o amestecati cu faina si cu restul ingredientelor, avand grija sa nu intre in contact cu sarea!

Aluatul se amesteca bine cu o lingura de lemn, dupa care, cand devine greu de amestecat, se framanta cu mainile. Nu mult, ci doar pana cand vedeti ca faina s-a incorporat complet. Oricum, aluatul de langosi nu se „framanta” ca alte aluaturi, fiind mai moale, de aceea eu las robotul sa „il lucreze” □ Mami, insa, draga de ea, are experienta!

La final, turnati uleiul peste aluat si adunati-l intr-o bila.

Retineti faptul ca aluatul trebuie sa fie moale si lipicios, asa ca daca simtiti ca mai trebuie adaugata apa, faceti-o! Eu am pus ca limita cantitatea de 700 ml dar consistenta aluatului depinde foarte mult si de faina pe care o folositi.

Dospire si formare langosi:

Tot ce mai trebuie sa faceti acum este sa lasati aluatul la dospit

intr-un loc calduros si lipsit de curenti de aer, pana cand isi dubleaza volumul, sau arata cam asa:



Ca sa-l putem manevra ne ungem mainile cu ulei si il desprindem cu grija de pe margini:



Laura Sava

Il rasturnam pe masa unsa bine cu ulei:



...si incepem sa il portionam cu ajutorul unei linguri sau direct cu mana:



Mami, dupa cum vedeti, a obtinut o anumita dexteritate in manevrarea lui cu lingura ☐



Fiecare „biluta” de aluat se turteste un pic cu mainile pe suprafata bine unsa cu ulei...si-apoi se pune la prajit in ulei incins:





De fapt se pun vreo doua, trei bucati, depinde de cat de mari le faceti:





Si cam asta e, usor si atat de gustooooos!!!

Aici la defilat, in bratele lui tati, pe care l-am purtat dupa mine pe tot coridorul in cautarea unei raze de soare ☐ M-a ascultat dragul de el, si-atunci l-am rasplatit cu cel mai frumos si pufos langos!!!!!!



Se pot face si de ne-post, hihi...caz in care radeti branza sarata

deasupra aluatului necopt (pe o parte doar) il acoperiti cu cealalta parte, sigilati bine marginile, si puneti la prajit. Sau mai usor, cand sunt prajiti, radeti deasupra lor branza ☐
Mami va ureaza: Pofta maaaare!!!

Tocanita de cartofi



Astazi am pentru voi o tocanita de cartofi, **de post**, foarte simpla dar foarte gustoasa. Daca faceti si salata verde cu ridichi, de mai jos, va veti delecta cu o mancare incredibila!!!!!!
Daca sunteti mai multi la masa, va sfatuiesc sa faceti portie dubla, pentru ca altfel... ☐ Valabil in ambele cazuri: si pentru tocanita, si pentru salata!

Ingrediente:

Pentru tocanita de cartofi:

- o ceapa
- un ardei galben
- un ardei rosu (capia)
- 4, 5 cartofi potriviti
- sare, piper
- ulei pentru calit (3, 4 linguri)
- apa pentru fiert
- 2, 3 rosii mititele
- 3, 4 linguri suc de rosii/bulion
- 1, 2 foi de dafin
- frunze de patrunjel
- frunze de marar

Salata verde cu ridichi:

- o salata verde (mica)
- una, doua ridichi
- un fir de usturoi verde
- sare, dupa gust
- ulei de masline
- zeama de lamaie

Mod de preparare:

Preparare tocanita de cartofi:

Taiati ceapa si ardeii in cubulete si caliti-le putin in ulei.

Adaugati apoi cartofii, taiati cubulete (mai mari), apa cat sa-i acopere bine, foile de dafin, sare si putin piper macinat.

Taiati roșiile in cubulete si adaugati-le si pe ele in mancare iar mai tarziu turnati si sucul de roșii.

La final, puneti verdeata proaspata, tocata.



Pentru salata verde, cu ridichi:

Taiati ridichea și usturoiul verde in felii foarte subțiri; puneti-le intr-un bol, sarati dupa gust si puneti cateva linguri de ulei de măsline.

Amestecati totul bine si lasati deoparte, sa-și ia gust, să devină un sos.

Intre timp, se pregatesc niste frunze fragede de salata verde (se spala bine și se taie fasii subtiri). Se pune salata verde peste sosul din bol, se adauga zeama de lamaie și se amesteca bine:



E cu adevarat o mancare simpla si gustoasa! Te pupam cu drag, Natalia, si eu si mami ☺

Pana se termina postul am s-o mai fac (in aceeasi formula, cu salata) fiindca mi-a placut nespus de mult!

Sursa: **Natalia**

Tocanita cu ciuperci



0 tocanita cu ciuperci, ardei si rosii, de post, ar merge de minune cu o mamaliga sau un **piure de cartofi**, nu credeti?! Ori poate c-un orez?! :)) Orice varianta ati alege, eu va doresc sa va bucurati de ea impreuna cu cei dragi!! S-aveti pofta! ☐

Ingrediente:

- 2 ardei grasi
- 2 gogosari
- 3 cepe
- 3-4 catei de usturoi
- 4 linguri ulei
- 500 g ciuperci
- 400 g rosii in bulion

- supa de legume
- 2 linguri de bulion
- patrunjel, marar
- sare si piper
- **chilli sos** (2-3 linguri)

Mod de preparare:

Se toaca ceapa marunt si se caleste cu un praf de sare. Ciupercile se taie felii. Se adauga ciupercile, se mai lasa sa se caleasca putin apoi se adauga jumatate de cana de supa de legume si se lasa sa fiarba inabusit 20-25 min. (se mai pune putina apa daca e cazul).

Intre timp ardeii grasi, gogosarii si rosiile se taie cubulete. Apoi se adauga ardeii si gogosarii taiati fasii si se lasa sa fiarba cca 10-12 minute dupa care se pun rosiile taiate cubulete. Se amesteca si se fierbe inabusit pana cand scade sosul si totul e bine fiert. La final se pot adauga 2 linguri de bulion.

Se potriveste de sare, piper, chilli sos, verdeata, se adauga usturoiul pisat cu 2-3 minute inainte de a o lua de pe foc si se serveste cu mamaliguta, cum am facut noi ☐ , sau cu orice vreti voi!!!!

Nemaipomenit de gustoasa tocanita asta de ciuperci, pe care eu am „transformat-o” intr-o floare...delicioasa! :))



Laura Sava



Laura Sava

Sursa aici

**Salata de ton cu maioneza din
telina**



Salata de ton cu maioneza din telina: o reteta care ne-a cucerit inca de la prima degustare!!

Eu lesin dupa ton si dupa porumb, si dupa multe alte chestii ☐ , dar cred ca aceasta salata de ton cu maioneza din telina ar placea oricui!

E adevarat ca are in compozitie o maioneza un pic mai altfel, dar tocmai asta o face atat de speciala ☐

E o **salata de post** grozava, satioasa si absolut perfecta pentru dezlegarile la peste!

Ingrediente:

- o conserva ton natur/ulei
- o conserva (mica) porumb dulce fiert

Pentru maioneza de telina:

- 1 telina medie
- 1 lingura mare de mustar
- ulei (cca. 100-120 ml)
- zeama de la o lamaie (mica)

!!! Daca nu va place telina, folositi doi cartofi mari. Sau alegeti-va maioneza de post preferata din acest colaj: **4 retete de maioneza de post**

Pe felii de paine prajite la prajitor, aceasta pasta de ton devine si mai buna!!!



Mod de preparare:

Se curata telina, se taie bucatele si se pune la fiert, in apa cu sare, pana se inmoaie. Se lasa la scurs intr-o strecuratoare, dupa care se paseaza. In cazul meu, la blender, dar se poate trece si prin sita.

Se amesteca apoi cu mustar si un praf de sare si se adauga, treptat, ca la maioneza, uleiul si zeama de lamaie.

Tonul se marunteste si se amesteca cu boabele de porumb, de asemenea, lasate la scurs.

La final, se adauga maioneza din telina si se amesteca totul foarte bine.

Pastrati salata la frigider, acoperita cu folie de bucatarie transparenta, ca sa nu se oxideze!

Delicioasa salata asta!!! Mai ales cu niste rosii cherry, bine coapte :))



Laura Sava



Laura Sava



Iar aici, mai jos, va las prima „incercare” a mea, salata de ton cu maioneza din telina, pe care am postat-o initial. Atunci am ornat-o cu cateva masline umplute cu ardei si cu ardei mici, foarte iuti, Piri Piri.

Pozele vechi:



Laura Sava



Laura Sava



Laura Sara

Ciuperci la microunde



Ciuperci la microunde!!

Nu va puteti imagina cat de gustoase sunt aceste ciuperci la microunde!!! Eu le-am facut de post, cu margarina (si, acum recent, cu ulei) dar se pot face si cu unt.

Sunt absolut delicioase!

Le puteti face si la cuptor, daca vreti, dar ideea este ca in felul asta se fac foarte rapid. In nici 10 minute au fost gata ☐

Aici: **ciuperci umplute cu oua de prepelita**, aveti o alta varianta delicioasa, pe care, de asemenea, o puteti face ori la microunde, ori la cuptor.

Ingrediente:

- ciuperci champignon mici sau medii
- unt/margarina/ulei
- sare si piper, dupa gust
- usturoi tocat sau praf de usturoi
- marar tocat



*Laura
Sava*

Mod de preparare:

Curatati ciupercile de impuritati (daca sunt murdare, se spala rapid, sub jet de apa).

Ungeti usor forma (le puteti pune si intr-o simpla farfurie) cu unt sau ulei, ori margarina daca tineti post.

Umpleti interiorul ciupercutelor cu putin unt sau picurati putin ulei in fiecare „palarioara”; adaugati usturoi macinat, uniform, in mijlocul lor, si in tava.



Ciupercutele se tin cca. 10 minute la microunde (la 800 W).

Se presara cu marar proaspat tocat si se savureaza!



Delicioase!!!!!!



Pozele vechi □





