

4 Retete de maioneza de post



4 Retete de maioneza de post, iata noua mea postare, dragilor, postare ce sper, in primul rand, sa va gaseasca sanatosi si voiosi ☐ ...si apoi, sa va inspire si sa va fie utile mereu, nu numai in timpul postului!

Noua ne place maioneza tare mult, asa ca o folosesc destul de des la **salate**, mai ales la salata de vinete, care este salata noastra preferata si pe care o savuram la maximum.

...doar cu maioneza :)))

Si pentru ca tema de azi e maioneza de casa, ce nu se poate compara cu absolut nimic din comert, m-am gandit sa va las si doua retete de maioneza non-vegane ☐ , una cu oua si una cu lapte.

Vi le afisez la sfarsitul postarii, asa cum fac de obicei.

Iar daca, intre timp, reusesc sa pregatesc si alte retete de maioneza, cu alte ingrediente, voi reveni cu o mica mentiune si le voi atasa aici. Sa le aveti pe toate la indemana!

Sper din tot sufletul sa va placa si sa le incercati. Si pe cele de post, si pe cele „de dulce”!

Lista cu retetele afisate:

Sa incepem, asadar, cu primele doua retete de maioneza care apar in partea de sus a colajului foto:

1. Maioneza vegana, din lapte vegetal:
<https://www.laurasava.ro/maioneza-vegana-din-lapte-vegetal/>

2. Maioneza de post din cartofi:
<https://www.laurasava.ro/maioneza-de-post-din-cartofi/>

Si continuam cu celelalte doua, de jos:

3. Maioneza de post (sos de maioneza):
<https://www.laurasava.ro/maioneza-de-post/>

4. Maioneza din telina:
<https://www.laurasava.ro/salata-de-ton-cu-maioneza-din-telina/>

Doua retete-bonus ☐

Iar la finalul postarii, asa cum va promiteam mai sus, va aduc doua retete de maioneza: reteta clasica, de baza, si una mai speciala :))

Maioneza din oua (galbenusuri crude+mustar):
<https://www.laurasava.ro/maioneza/>



Maioneza light fara oua, foarte usoara si delicioasa (cu lapte), pe care eu am preparat-o intr-un „vas” de la Tupperware:
<https://www.laurasava.ro/maioneza-light-fara-oua/>

Laura
Sava



Ce e si mai interesant e faptul ca puteti folosi maioneza si la...prajituri ☐

Sunt sigura ca vi se pare ciudat, dar toate au iesit extraordinar de bune! Aveti aici „dovada”: **Prajitura cu maioneza** si **Prajitura de post cu ciocolata si Oreo**.

Va imbratisez cu mare drag! Sa va fie de folos!!!

Salata ruseasca de post



Laura Sava

Salata ruseasca de post pe care v-o prezint acum este „culeasa” din noua mea carte de bucate, o carte cu retete de post, si nu numai, de la manastirile din Grecia, pe care mi-am cumparat-o inainte de a incepe postul Pastilor.

Am rasfoit-o indelung si, desi am pus ochii pe multe alte retete, am ales-o pe asta stiind ca Bogdi va fi in al noualea cer cand va afla ca e o reteta ruseasca ☐

Si chiar asa a fost! A mancat-o cu atata pofta, incat am crezut ca i se face rau!!!! :))

Fascinatia lui Bogdi pentru tot ce inseamna Rusia nu are margini!!!! Daca intrati aici: **Tort Adidas, pentru Bogdi-14 ani** sau aici: **Chebureki facut de Bogdi** veti intelege mai bine ☐ Si, nu cred ca stiati, dar invata singur limba rusa, de pe net...si un pic de la buni Ica a lui, care a invatat rusa la scoala :))

Eu am vrut sa ii dau un aer mai festiv, salatei, asa ca am folosit doua boluri pentru a forma o **salata** in forma de cupola...la fel de gustoasa, insa un pic mai atragatoare!!!

Sper sa o incercati cat de curand, pentru ca e foarte, foarte buna!!!

Ingrediente:

- 1 kg cartofi
- 2 morcovi
- 100 g mazare fiarta (din conserva)
- 3, 4 castraveciori cornichon (murati)
- 1 lingura capere
- **maioneza de post din lapte vegetal**
- sare si piper, dupa gust

Mod de preparare:

Se decojesc cartofii si morcovii si se taie in bucati mari. Legumele se fierb in apa cu sare (daca aveti mazare congelata, puneti-o si pe ea la fiert), dupa care se strecoara si se taie in bucati potrivite.

Morcovii in rondele iar cartofii in cuburi mici.

Se adauga apoi caperele, scurse, si castraveciorii taiati marunt.

Cand legumele se racesc, se amesteca cu maioneza de post, se sareaza si pipereaza dupa gust, si se lasa la frigider cateva ore bune, pentru ca gusturile sa se imprieteneasca ☐

Poza finala:



Iar aici aveti pozele pas cu pas:



Laura Sava



Laura Sava



Laura Sava



Laura Sava



O puteti lasa asa cum e sau o puteti orna cu un pic de maioneza si verdeata+capere. Cu „mot” ☐



...sau fara „mot” :))

Laura
Sava



Extraordinar de buna!!!

**Branza Halloumi la gratar cu
salata si otet balsamic cu
miere**



Branza Halloumi la gratar cu salata si otet balsamic cu miere: prima reteta greceasca de dupa vacanta si **reteta** cea mai apreciata de Bogdi...pe care, insa, o sa-l deconspir putin, haha!!!! Pentru ca **La mare** nici n-a vrut sa se uite in farfuria mea cu halloumi la gratar iar acum a devorat tot platoul (fara costitele de porc, bineinteles ☐).

Astazi mergem din nou la cumparaturi, pentru ca mai vrea o portie, numai ca de data asta nu ne vom mai rasfata cu branza Halloumi luata direct de pe raft, din Grecia, ci cu ce vom gasi prin magazinele din Timisoara... Totusi, speram sa gasim o alternativa la fel de gustoasa, o branza cipriota la fel de indrazneata, care sa scartaie la fel de tare intre dinti, atunci cand musti din ea ☐

Otetul balsamic cu miere e o revelatie!!!! Il ador pur si simplu! Si merge atat de bine cu halloumi si cu salata, incat nici nu mai e nevoie de carne! Daca stiam ca e atat de bun, imi mai luam o sticluta :))

Ingrediente:

- 225-250 g branza Halloumi

- salata romana, iceberg sau salata chinezeasca
- otet balsamic cu miere
- rosii cherry (optional)
- sferturi de lamaie

!!! Branza Halloumi pe care am folosit-o eu a fost deja sarata si condimentata (menta), asa ca nu am mai adaugat deloc sare. Si nici piper sau oregano, cum m-am gandit initial ☐ Dar voi, daca vreti, le puteti adauga!

Mod de preparare:

Am lasat formatul asta cu „ingrediente” si „mod de preparare”, pentru ca asa-mi incep fiecare reteta, dar preparatul de astazi chiar nu implica nicio preparare ☐

E foarte simplu, se feliaza branza Halloumi...aici, in poza de mai jos, impreuna cu otetul balsamic cu miere:



Laura Sava

Laura Sava



Laura Sava

Feliile se prajesc pe gratar (sa fie incins si uns cu ulei de masline), pe fiecare parte, cate 1 minut sau pana cand se formeaza celebrele dungi ☐



Salata se stropeste cu otet balsamic cu miere (eu am pus langa si niste rosii cherry, pentru ca sunt obsedata de ele ☺) iar halloumi se stropeste cu zeama de lamaie (Bogdi a vrut fara lamaie):



Si asta e toata reteta! Pe care am savurat-o cu maaaare placere!!!! :))

Sper mult s-o incercati si voi!

Salata de fasole rosie cu ridichi si ceapa verde



Am revenit cu reteta de salata promisa, dragilor, o salata de fasole rosie cu ridichi si ceapa verde, pe care o puteti prepara atat in post cat si in oricare alta zi in care va este pofta de o salata rapida si satioasa!

Noi am savurat-o cu **focaccia** dar si o portie de **cartofi crocanti** ar fi la fel de bineveniti! ☐

Ingrediente:

- o conserva de fasole rosie boabe (kidney), 400-420 g
- 2 fire de ceapa verde
- 4, 5 ridichi (mai maricele)

Pentru dressing:

- 6, 7 linguri ulei
- 2 linguri otet
- 1 lingurita zahar
- sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Se scurge fasolea, se amesteca intr-un bol cu ceapa verde taiata in inele si ridichile taiate in felii subtiri; se toarna dressingul (sosul vinegreta) si se amesteca bine.

Salata se lasa cel putin 15 minute sa stea, la rece sau la temperatura camerei, dupa care se poate servi.

E incredibil de gustoasa!!!



Mai ales cu felii calde de focaccia!!!! ☐



Laura Sava

Maioneza vegana, din lapte vegetal



Maioneza vegana, din lapte vegetal: o reteta de post extrem de utila...si gustoasa! ☐

Acum 8 ani, va povesteam despre o **maioneza din lapte, fara oua**, facuta in doar cateva minute, cu ajutorul unui **shaker de la Tupperware**, iar astazi, iata, revin cu o alta varianta a ei, cu aceasta maioneza vegana din lapte vegetal, la fel de extraordinara...facuta cu ajutorul mixerului vertical ☐

Aveti nevoie doar de ulei, lapte vegetal (cu lapte de soia Bio iese cel mai bine), un pic de sare si, daca aveti de gand sa o folositi intr-o salata sau la un preparat sarat, un pic de mustar.

Eu am incercat-o insa si fara mustar, pentru ca mi-am propus sa o folosesc la o prajitura speciala de post, in genul celei de aici: **Prajitura cu maioneza**, si a iesit grozav de bine!!!

Nu va spun mai multe acum, voi reveni cu detalii despre prajitura

vegana...sper eu, pana de Craciun ☐ (iat-o!: **Prajitura de post cu ciocolata si Oreo**)

Ingrediente:

- 100 ml lapte vegetal de soia (bio), sau de ovaz, orez ori migdale
- 200 ml ulei
- 1 lingurita mustar (sa nu fie iute)
- 1 lingurita sare (rasa)
- 2 linguri zeama de lamaie

Sfat: daca, in general, nu mancati sarat sau nu aveti voie decat o anumita cantitate de sare, impusa de un regim recomandat de doctor, folositi doar un varf de cutit de sare.

Mod de preparare:

Totul decurge extrem de rapid si usor: se pun toate ingredientele in „paharul” mixerului vertical si se „pulseaza” de cateva ori, fara a misca mixerul.

Apoi, incet, incet, ridicati mixerul si mixati pana cand maioneza prinde consistenta. Nu dureaza mai mult de 1 minut!

Se lasa sa stea cateva minute, sa se aseze, dupa care se poate folosi.

Si sunt absolut sigura ca o veti folosi des! ☐

Priviti cat de frumoasa si matasoasa e!



Laura Sava



Laura Sava

Sfat: am incercat maioneza si cu ulei de masline, dar mi s-a parut ca a avut un gust prea pronuntat, prea puternic. Totusi, daca voi vreti s-o incercati asa, faceti-o! Totusi, va sfatuiesc sa nu folositi un ulei de masline extra virgin ci unul obisnuit.

Salata rapida de post cu tofu



Salata rapida de post cu tofu pe care v-o arat acum a luat nastere pe loc, chiar in momentul in care faceam un mic inventar prin frigider ☐

E atat de simpla, incat si un copil o poate face, insa nu va lasati pacaliti de acest aspect! Pe cat e de simpla, pe-atat e de

gustoasa!!!

0 puteti servi cu lipie sau cu paine prajita la prajitor dar eu am savurat-o exact asa cum era :))

E **salata** perfecta! Mai ales pentru cei care vin obositi si flamanzi de la serviciu (pentru ca se face instant) dar si pentru cei care adora salatele proaspete...din putine ingrediente.

Ingrediente:

- 100 g Tofu in saramura cu ardei
- 12 rosii cherry (sau 200 g rosii mari)
- 100 g castravete de sera (aprox. 1/2 de castravete)
- 2, 3 linguri de masline (sau de floarea soarelui)
- sare si piper dupa gust
- o lingurita cu varf de condimente pentru pizza (oregano, pudra de usturoi, busuioc, rozmarin, salvie, toate uscate)
- o lingurita zeama de lamaie (optional)

Sfat: puteti folosi si tofu clasic sau afumat, numai ca amestecul va fi mai sec, mai uscat.

Prima data cand am facut-o, am avut langa si cateva buchetele de **conopida popcorn:**



Mod de preparare:

Salata se prepara incredibil de usor: se zdrobeste branza tofu cu furculita intr-un bol (nu foarte marunt).

Se taie rosiile cherry in sferturi iar castravetele in felii subtiri (se decojeste mai intai si se taie pe jumatate); se adauga in bol si se amesteca bine cu tofu.

Se sareaza si se pipereaza dupa gust, apoi se toarna uleiul.

La sfarsit, se adauga mixul de condimente uscate (eu, va spun sincer, l-am cumparat ☐).

Se lasa sa stea cca. 15 minute, pentru ca aromele sa se imprieteneasca...dar se poate savura si imediat ce-i gata! E super gustoasa! :))

Astazi am refacut salata si i-am adaugat, pe langa ingredientele „de baza” ☐ , felii subtiri de ridiche, cateva inele de ceapa verde

si turmeric (pudra de curcuma). A iesit si mai aromata!!!



Salata de ton, o salata usoara de vara



Prieteni dragi, am acceptat cu mare drag sa creez o reteta speciala, pe care am numit-o Salata de ton, o salata usoara de vara, pentru brandul **RIO Mare**, cu speranta ca reteta mea va fi reteta perfecta de salata pentru aceasta vara!!!

Eu cred din tot sufletul ca si e deja ☺ , si ca ar trebui sa faca parte din gama de salate RIO Mare Insalatissime, pentru ca a iesit extraordinar de gustoasa!

Am primit 4 salate cu ton din gama Insalatissime, din care sa aleg doar cate un ingredient, restul ingredientelor urmand sa fie la alegerea mea. Am ales, asadar, ceea ce mananc eu in exces vara: rosii cherry, castravete, masline negre, ceapa rosie si salata verde.

Iar din salatele gata pregatite am folosit porumb, naut, ardei iute si grau spelta. Si am folosit un dressing racoritor de lamaie, care a inviorat si mai mult deja proaspata salata!!!

O alta salata cu ton delicioasa gasiti aici: **Salata de ton cu maioneza din telina**

In vara asta "RIO Mare dă tonul!" ☐



Daca sunteti preocupati de sanatatea voastra si nu aveti suficient timp pentru a gati, savurati aceste salate sanatoase si frumos ambalate! Doua dintre ele au incorporate o furculita, astfel ca le puteti savura oriunde va aflati.



Ingrediente:

Pentru salata de ton:

- o conserva ton RIO Mare in suc propriu (160 g)
- 3 linguri boabe de porumb, fierte
- doua linguri boabe de naut, fierte
- doua linguri grau spelta
- 100 g castravete proaspat
- o ceapa rosie, mica
- 10 rosii cherry
- 50 g masline negre
- un ardei iute rosu (murat)
- o mana de salata iceberg sau frisee
- 2-3 frunze de salata romana

Pentru dressingul de lamaie:

- 2 catei de usturoi (mari)
- 100 ml ulei de masline
- zeama de la o jumătate de lamaie
- 1 legatura frunze de patrunjel
- sare dupa gust

Servire:

- foi de salata verde

Mod de preparare:

Se pregatesc ingredientele: se clateste bine graul spelta si se pune la fiert intr-o oala cu apa rece si putina sare. Se lasa la fiert pana cand se inmoaie (cca. 30 de minute). Se scurge apoi, daca e cazul (la mine a absorbit toata apa), si se lasa la racit.

Se spala bine castravetele si se decojeste partial, din loc in loc (sau total); se taie pe jumătate, apoi in feliute subtiri.

Rosiile cherry se spala bine si se taie in patru.

Se scurg boabele de naut si se clatesc intr-o strecuratoare; se scurg si boabele de porumb. Se scot samburii din maslinele negre (daca le puteti scoate usor...daca nu, taiati pe langa sambure) si se taie in felii.

Se spala cele doua tipuri de salata, se scurg si se rup cu mana in bucatele. Ardeiul iute si ceapa rosie se toaca marunt. Se scurge tonul natur si se zdrobeste cu furculita.

Aici sunt toate ingredientele pe care le-am folosit la salata (mai putin nautul, de care am uitat cu desavarsire ☹). Imaginati-va ca vedeti si niste boabe de naut pe-acolo :))



Ideal ar fi sa lasati salata macar o ora la rece, dar e foarte buna si imediat ce e gata!!!

Eu am „tapetat” bolurile cu foi de salata verde si apoi le-am umplut cu salata de ton. 0 explozie de gusturi! ☐



Sper sa o preparati intreaga vara!!! #RIOMare #Insalatissime e noul trend al verii! ☐

4 Salate cu oua fierte



4 Salate cu oua fierte, pentru voi!!

Hristos a Inviat, dragilor!!! Sper din tot sufletul ca aceste 4 Salate cu oua fierte sa va fie de folos asa cum mi-au fost si mie ☐

...de maaare folos chiar, dat fiind faptul ca mereu, mereu raman cu cateva oua fierte la care nimeni nu se mai poate uita fara sa se strambe ☐

4 salate cu oua, putin mai speciale decat cele pe care le am deja pe blog!!

Sper, de asemenea, sa fi simtit bucuria Invierii Domnului asa cum am simtit-o noi anul acesta.

Am fost impreuna cu Bogdi la (aproape) toate slujbele din Saptamana Patimilor, la frumoasele Denii si la inaltatoarea slujba a Invierii, pana dimineata.

Nu am stat deloc in bucatarie si nu am pregatit absolut nimic, in afara celor doua **retete clasice de Pasti**: ciorba de miel si friptura, si nu-mi pare nici macar un pic rau!! :))

Va imbratisez pe toti cu mult drag, va urez multa sanatate si spor in toate (mai ales in bucatarie, hehe!!!)

Iata retetele care va pot scoate din impas, 4 salate cu oua:

1. Salata de legume cu oua:

<https://www.laurasava.ro/salata-de-legume-cu-oua/>



2. Salata de oua in straturi:

<https://www.laurasava.ro/salata-de-oua-in-straturi/>



3. Salata de oua: <https://www.laurasava.ro/salata-de-oua/>



4. Salata in cupe in straturi:
<https://www.laurasava.ro/salata-in-cupe-in-straturi/>



Retete bonus ☐

Si chiar daca aceste doua retete pe care urmeaza sa vi le arat acum nu sunt incluse in colajul foto, tot salate sunt. Si tot cu oua :))

In plus, sunt delicioase si ar fi pacat sa nu le aveti la indemana!

Oua umplute (in „corabioare” din lamaie):



Oua umplute in sos de castraveti:



Voi reveni cat de curand cu un alt colaj de poze, in care voi strecura acele retete de care aveti nevoie atunci cand va treziti cu bucati de cozonac uscat sau resturi de prajituri.

Pentru ca si din „resturi” pot iesi niste retete pe cinste!!!

Si, iata, ca asteptarea a luat sfarsit! :))

Toate retetele cu cozonacul ramas de Pasti le gasiti acum aici: **4 Retete cu cozonac uscat**

Salata de cartofi de primavara



Salata de cartofi de primavara!!

Aceasta salata de cartofi de primavara a insotit delicioasele **snitele de porc umplute** pe care le-am facut acum cateva zile, dar e o salata perfecta pentru cei care tin post sau pur si simplu nu mananca carne ☐

Eu n-am mai avut cum sa o cosmetizez prea tare fiindca a disparut rapid din bol, dar va veti convinge singuri ca nu e doar o **salata** apetisanta ci si foarte gustoasa!!!

Ingrediente:

Pentru salata de cartofi:

- 800 g cartofi rosii (pentru salata)
- sare si piper dupa gust

- o lingura plina cu ceapa verde (doar cozile verzi)
- un castravete
- o lingura marar tocat

Pentru vinegreta:

- 100 ml supa de legume
- 2 linguri ulei (masline)
- 1/2 lingurita mustar
- o lingurita rasa sare (sare roz de himalaya)
- 4 linguri otet
- o priza de zahar

Mod de preparare:

Pregatire cartofi:

Se fierb cartofii, in coaja, in apa clocotita cu sare, timp de 25-30 de minute sau pana cand intra furculita usor in ei (nu ii lasati mai mult de-atat, fiindca se sfarama).

Se scurg si se pun in apa rece 1-2 minute. Se decojesc, se taie in felii potrivite si se sareaza imediat (cat sunt inca fierbinti).

Se presara putin piper macinat si se lasa deoparte.

Preparare vinegreta:

Se fierb toate ingredientele de la vinegreta timp de aprox. 3 minute la foc mare, dupa care se lasa sa se raceasca. Se amesteca apoi cu cartofii si se amesteca foarte bine.

Se lasa sa se patrunda cca. 15 minute si se adauga castravetele taiat in felii subtiri. Se amesteca bine si se mai lasa 25 minute sa stea.

La sfarsit, se adauga mararul tocat si inelele de ceapa verde. Daca simtiti ca mai trebuie adaugata putina sare sau piper, faceti-o!

E o salata excelenta de post!!!!



Laura Sava

Desigur, daca vreti, puteti adauga si feliute de ridichi, gulie rasa, masline, iar daca nu tineti post, puteti adauga felii fierte de ou si chiar putina branza.

Salata de legume – Gusturi Romanesti de la gospodari



Dragilor, m-am implicat cu atata drag si bucurie in proiectul **Mega Image** „Gusturi romanesti de la gospodari” pentru ca vreau sa vad pe rafturile magazinelor legume romanesti, direct de la producatori, produse locale, proaspete, care isi pastreaza gustul bun, de odinioara. Programul vine atat in ajutorul producatorilor locali de legume, peste 70 la numar, cat si in ajutorul nostru, al cumparatorilor.

Sortimentul de legume e unul vast si cuprinde rosii, vinete, ardei gras, ardei kapia, castraveti cornison si salata verde. Eu astazi am realizat o salata de legume rustica cu rulouri de vinete, ca pe vremuri ☐

Am primit de la Mega Image o ladita cu cele mai proaspete si gustoase legume pe care le-am mancat in ultimul timp, drept pentru care le multumesc din suflet! Vinetele au fost grozave, fara samburi aproape deloc, iar ardeii si rosile au fost super fresh.

Prima imagine care mi-a venit in minte, atunci cand le-am gustat, a fost buna mea draga, aplecata mereu, cu sapa in mana, catre pamantul pe care numai ea stia sa il faca bogat si roditor. Apoi a venit gustul, gustul ala bun, din copilarie. Nu exagerez cand va

spun ca mi s-au umezit ochii...

Am optat pentru o reteta de salata mai complexa, in care sa incorporez si „elementul” crud dar si pe cel gatit. Am preparat separat niste rulouri de vinete umplute cu crutoane de paine si branza sarata, pentru efectul crunchy al salatei (adica, crocant ☐) si am combinat o salata de ardei copti cu usturoi, de-li-cioa-sa, cu felii proaspete de rosii si ardei grasi.

Nu va pot reda in cuvinte ce a iesit!!!!!! :)) O bunatate!!!

O alta salata de vara delicioasa gasiti aici: **Salata taraneasca de vinete**

Ingrediente:

- 3-4 rosii „Gusturi Romanesti” de la Mega Image
- 1 ardei gras „Gusturi Romanesti” de la Mega Image

Pentru salata de ardei copti (kapia):

- 4 ardei kapia „Gusturi Romanesti” de la Mega Image
- 3, 4 catei de usturoi

Pentru marinada de ulei:

- 6 linguri ulei (floarea soarelui sau de masline)
- 2 linguri otet de vin
- sare si piper dupa gust
- 1/2 lingurita mustar Dijon (optional)
- o lingura verdeata tocata: patrunjel, busuioc, etc (optional)

Pentru rulourile de vinete:

- 2 vinete (lungi), Gusturi Romanesti de la Mega Image
- doua felii mici de paine de casa
- 50 g branza telemea (sarata)

Iata ladita mea cu legume proaspete, direct de la producatori, pe care scrie: „Gustul perfect al legumelor de la tara”, ceea ce s-a

dovedit a fi exact asa, adica perfect! □



Mod de preparare:

Se spala rosiile si ardeii grasi si si se lasa deoparte intr-un bol. Acestea sunt singurele legume care vor ramane crude, in stare proaspata. Ardeii kapia se coc pe plita, la foc iute, se sareaza (folositi sare groasa) si-apoi se lasa, sub capac, pana cand se racoresc bine. Vinetele se spala si se taie in felii subtiri; se sareaza pe ambele parti si se lasa cateva minute sa stea:



Priviti cat de frumoase sunt vinetele!!!



In continuare, se incinge putin ulei in tigaia grill, sau intr-o tigaie normala, si se prajesc feliile de vinete, in transe. Nu le inghesuiti, pentru a se putea praji bine! Se prajesc pe ambele parti pana cand prind o culoare maronie, frumoasa. Se lasa deoparte.



Se prepara salata de ardei copti: se decojesc ardeii copti si se amesteca cu marinada de ulei (se amesteca toate ingredientele de la marinada intr-un bol) si cateii de usturoi, taiati in feliute subtiri. Se lasa sa stea pana cand sunt gata toate celelalte operatii □



Laura Sava

Se pregatesc crutoanele de paine: feliile de paine se taie in bucatele mici, care se prajesc, in aceeasi tigaie in care ati prajit si vinetele, cu putin ulei (3-4 linguri ulei) pana se rumenesc usor:



Branza rasa se presara peste crutoanele calde inca, direct in tigaie, si se amesteca foarte bine.

In continuare, se aseaza cate o lingurita de umplutura la baza feliilor de vinete si se ruleaza strans:



Vor arata foooarte bine la final!!! ☐



Laura Sava

Se incinge cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Se unge apoi o forma mica de copt cu putin ulei; rulourile de vinete se aseaza unele langa altele si se dau la cuptor cca. 12 minute. Scopul e ca rulourile sa nu se desfac mai apoi, compozitia incalzita in cuptor aderand mai bine la feliile de vinete deja prajite:



Laura Sava

La final, se amesteca salata de ardei copti, taiati in fasii subtiri, de la care ati scos cotorul cu seminte, cu rosiile si ardeii taiati in feliute. Salata de legume se serveste impreuna cu rulourile de vinete umplute:



Skordalia - piure de cartofi cu usturoi



Acest piure de cartofi cu usturoi, numit Skordalia, este un sos grecesc foarte usor de facut si foarte gustos!!! Avem si noi o varianta autohtona, scordolea, care se mananca mai mult cu peste (in care se pun si nuci) dar acum va aduc varianta cu care-am cucerit-o pe mami ☐

Va spuneam mai devreme, la postarea cu **dovleceii de post**, cat de apreciat a fost acest piure aromat cu usturoi, pe care il puteti servi alaturi de **peste prajit** (la dezlegarile de peste), legume prajite sau carne.

Se pastreaza foarte bine la frigider, asa ca nu va temeti cand o sa vedeti cat de mult iese la o portie ☐

Ingrediente:

- 400-500 g cartofi albi, fainosi (4 cartofi)
- 6 catei de usturoi (mari)
- 80 ml ulei
- 1, 2 lingurite otet
- sare dupa gust

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, in apa rece cu sare, cca. 30-35 de minute, sau pana cand le pocneste coaja si furculita intra usor in ei. Se pot si decoji inainte de a-i pune la fiert, daca vreti, nu prea conteaza ☐ Ii taiati in bucati mai mari. Cand sunt fierti, se decojesc (fierbinti) si se paseaza, ca pentru piureul de cartofi. Eu i-am maruntit cu mixerul vertical, dar am observat ca am obtinut mai mult o pasta decat un piure. Recomand, asadar, sa-i zdrobiti manual!

Se decojesc cateii de usturoi, se spala si se trec prin presa. Se amesteca cu un praf de sare (cat luati cu 3 degete) intr-un mojar sau intr-un bol micut pana cand se face ca o crema. Continuati sa amestecati, energic, daca se poate ☐ , si adaugati, putin cate putin, uleiul, exact ca si la maioneza. La final, veti avea o crema spumoasa de usturoi. Daca se intampla sa se taie, adaugati o lingura, doua de apa foarte rece!!! Mutati apoi mujdeiul intr-un castron mai incapator.

Se adauga piureul de cartofi la mujdeiul de usturoi, in cateva transe, amestecand incontinuu. Se adauga otetul (puteti folosi zeama de lamaie in locul lui) si se sareaza dupa gust. Daca vreti, puteti adauga si putin piper macinat.

Se mananca rece...cu orice! ☐

6 Salate de post



6 Salate de post: o postare pe care va recomand sa o tineti cat mai la aproape :) Mai ales cei dintre voi, care tineti toate posturile de peste an...sau poate doar vinerea (si miercurea).

Am strans deja cateva pagini bune cu **retete de post**, si mancaruri de post si dulciuri de post, dar cum stiu cat de greu e sa te-aduni si sa te-ntrebi zi de zi „ce mancam astazi” ☐ , m-am gandit

sa le aranjez un pic, sa le adun pe categorii, pentru a le gasi mai usor.

Asa a luat nastere aceasta postare de astazi, pe care am numit-o **6 salate de post**, si care sper din tot sufletul sa va fie de folos!!!

Stim cu totii ca, in momentul in care foamea te incolteste fara mila, mananci orice apuci ☐

Acum, insa, daca veti avea la indemana aceste recomandari (nu ma opresc aici!!!), va va fi cu siguranta mai usor.

Macar in ceea ce priveste masa de dimineata sau de seara, cand aveti nevoie de ceva mai usor (si mai rapid de preparat). Recomandarile pentru masa de pranz vor urma in curand!

Va urez post cu folos si plin de bucurie!!!

Lista retete salata de post:

Pe randul de sus gasiti:

Salata de paste cu maioneza de post: <http://www.laurasava.ro/2010/12/08/salata-de-paste-cu-maioneza/>

Salata de conopida: <http://www.laurasava.ro/2010/03/23/salata-de-conopida/>

Pe cel din mijloc:

Salata taraneasca de vinete: <http://www.laurasava.ro/2012/03/19/salata-taraneasca-de-vinete/>

Salata de ciuperci: <http://www.laurasava.ro/2010/12/08/salata-de-ciuperci/>

Pe ultimul rand:

Salata

de porumb: <http://www.laurasava.ro/2010/11/24/salata-de-porumb/>

Salata

orientala:

<http://www.laurasava.ro/2010/03/07/salata-orientala/>

Si pentru ca aproape toate salatele pe care vi le-am prezentat contin, sau pot contine, maioneza, va las aici si un colaj cu **4 Retete de maioneza de post** (dati click pe linkul cu rosu).

Alte retete de salata:

Iar daca mai aveti nevoie de cateva idei de salata vegana, iata inca doua retete pentru voi:

Salata ruseasca de post:

<https://www.laurasava.ro/salata-ruseasca-de-post/>

Salata rapida de post cu Tofu:

<https://www.laurasava.ro/salata-rapida-de-post-cu-tofu/>

Dulceata de ardei iuti

Laura Sava



Dulceata de ardei iuti!!

Stiu ca ar fi fost mai bine daca va aduceam reteta asta de **dulceata de ardei** iuti mai devreme. Anul trecut, poate?! Prin toamna ☐ ...dar na, nici acuma n-o fi rau!!!

Pare ca a fost facuta special pentru carnea de pui (marinata/la gratar/coapta), dar si cu porcul se impaca ☐

O puteti adauga si la **pizza** sau la **sandwich**-uri ori peste legume (coapte).

E chiar bine ca v-am adus-o, asa e?! Mai bine mai tarziu decat niciodata! :))

Pupicii si multumirile merg tot la Simona. Si la bunica ei ☐

Ingrediente:

- 300 g ardei iute
- 200 g ardei gras (capia)
- 500 g zahar
- 500 ml otet

Mod de preparare:

Inainte de toate, spalati bine borcanele si sterilizati-le in cuptor (180 grade C-foc potrivit) pentru cca. 15 minute.

Spalati bine ardeii; daca aveti ardei iuti, excesiv de iuti ☐ , mai adaugati la reteta inca 100 g ardei gras sau inlaturati-le nervurile si samburii. Neaparat cu ajutorul manusilor chirurgicale! Aveti mare grija, nu duceti degetele pe la gura sau ochi!!!!

Puneti otetul cu zaharul la fiert si lasati pana se dizolva zaharul. Macinati ardeii la robotul de bucatarie. Adaugati-i apoi in siropul fierbinte.

Lasati la fiert pana se ingroasa (cca. 35 de minute).

Rapid si bun! ☐



Laura Sava



Laura Sava

Are o culoare fantastica si-un gust nemaipomenit!!!



Laura Sava



Sfat: dacă vreți să-o mai „domoliti” un pic, adăugați miere în momentul în care serviți (după gust).

Sos Chilli



Sos Chilli!!

Pentru reteta asta de sos chilli, o pup de mii de ori pe Simo, care nu numai ca mi-a daruit reteta, dar mi-a si facut cadou doua borcane maaari din minunatia asta, pe care ea o avea trecuta sub numele de ketchup.

Am descoperit astfel ca, desi am o gramada de retete de **ketchup** si tot felul de paste cu rosii si ardei pe blog, pentru ciorbe, carnuri sau de intins pe paini, lipii etc, niciodata nu-i destul!!!
□

L-am folosit de curand la **aripioarele picante**...dar e atat de bun, ca-mi vine sa-l mananc cu lingura, direct din borcan! □

Imi pare rau ca nu vi l-am aratat mai devreme!!!!

Iar maine va aduc **dulceata de ardei iuti**, tot de la ea :))

Ingrediente:

- 4 kg ardei rosu
- 700 ml ulei
- 12-13 bucati ardei iute
- 8 capatani de usturoi
- 400 g zahar
- 300 ml otet
- 4 foi de dafin
- 3 l **bulion**
- sare dupa gust

Mod de preparare:

Puneti uleiul cu ardeiul, tocat marunt, la dinstuit cateva minute (2-3 minute). Amestecati des.

Adaugati usturoiul trecut prin presa si ardeiul iute, maruntit (folositi manusi chirurgicale pentru operatiunea asta!!!).

Adaugati zaharul, otetul, apoi bulionul, foile de dafin si sarea.

Lasati la fiert, la foc mic, pana se ridica uleiul la suprafata.



Laura Sava



Acest sos picant, aromat si moderat de iute, chiar a reusit sa ma impresioneze!!!

Guacamole



Stiu ca am exagerat cu rosiile cand am facut acest delicios guacamole, de parca ele ar fi fost vedetele retetei, nu avocado, dar cand am rosii cherry in fata, imi pierd mintile!!! ☐ Si aici, la **Hummus**, e aceeaasi poveste :))

In fine, voiam sa va arat cum fac eu guacamole cu avocado, atunci cand nu il mananc taiat in felii si presarat cu sare ☐

Avocado e foarte bun si simplu (chiar si fara sare), dar cu o salata de rosii cu usturoi si un pic de zeama de limeta, e fantastic! Mai ales **uns pe paine prajita!!!**

Cam asa e si acest sos mexican, numit guacamole, o explozie de gusturi proaspete si ademenitoare!!!

Ingrediente:

- 2 fructe de avocado, coapte
- o ceapa rosie mica, maruntita
- o rosie mare, taiata marunt, sau 5-6 rosii cherry

- un ardei iute (fara samburi)
- 2-3 linguri zeama de limeta (lamaie verde)
- 1-2 catei de usturoi, pisat
- sare si piper
- o lingura coriandru tocat sau patrunjel (optional)

Mod de preparare:

Se taie fructele de avocado in doua; cele doua jumatati se rasucesc , apoi se indeparteaza samburii:





Se scoate miezul cu o lingura:



Se zdrobeste apoi cu o furculita (se poate si pasa, la robot). Mie imi place sa se simta cateva bucatele de avocado:



Se adauga ceapa, usturoiul si zeama de la lime si se condimenteaza bine cu sare si piper. Se adauga apoi ardeiul iute, maruntit, dar nu tot odata, ci treptat, gustand mereu sa nu fie prea iute. La final, se adauga rosiile si se amesteca totul foarte bine:



Laura Sava

Se pune la frigider, acoperit cu folie alimentara, pentru a preveni oxidarea, si se lasa minim o ora, pentru ca aromele sa se imprieteneasca □



Retineti faptul ca avocado trebuie sa fie moale, bine copt, pentru ca altfel e mai fad, mai putin aromat. Daca nu e copt indeajuns, e foarte tare, puneti-l in hartie o zi, doua, cum faceti cu bananele necoapte. De asemenea, daca fructul are pete negre (sau e atos), indepartati-le!

Ardeii iute si zeama de limeta fac diferenta, folositi-le! :))



Laura Sava



Laura Sava

E grozav de bun pe paine prajita, dar cu lipii coapte in cuptor, cum am facut noi, e minunat!!!



Laura Sava



Hummus



Astazi avem hummus la cina! ☐ Acompaniat de chipsuri crocante din lipie. Cu un pic de pasta de ardei si rosii picanta, ca sa curga mai bine **limonada**...sau berea dupa!!!! :)))

E o reteta incredibil de usoara, o **reteta de post** care va va incanta simturile!

Ingrediente:

- 2 conserve a cate 400g naut (800g in total)
- 3, 4 catei de usturoi
- zeama de la o lamaie
- 6 linguri ulei de masline
- 2 linguri **pasta tahini**
- sare si piper dupa gust
- una, doua linguri pasta harissa sau **pasta de ardei** picanta
- 3, 4 linguri ulei
- 4, 5 lipii

Mod de preparare:

Se scurge nautul, iar boabele se toarna in vasul robotului de bucatarie. Se amesteca cateva secunde, la putere maxima; se adauga apoi cateii de usturoi, taiati in jumătate, uleiul, pasta tahini, zeama de lamaie si sare+piper dupa gust. Se poate adauga si o lingurita de chimen macinat, daca va place. Se mixeaza pana se obtine o consistenta cremoasa. Daca e nevoie, se adauga 1, 2 linguri de zeama (in care a fiert nautul).

Se poate servi imediat, dar daca o lasati putin la rece, se mai „leaga” un pic si se face si mai buna!

La servire, se toarna hummus-ul intr-un bol, se pune pasta picanta si putin ulei deasupra si se pregatesc lipiile. Astfel, lipiile se taie in triunghiuri si se aseaza in tava de la aragaz, tapetata cu hartie de copt, intr-un singur strat. Se ung cu ulei, cu ajutorul unei pensule, si se presara cu sare si putina boia dulce sau iute. Se dau la cuptor 6-8 minute, la foc potrivit (180 grade C). Se servesc impreuna cu sosul.

Spor la rontait!!!! ☐



Laura Sava



Desigur, hummus-ul e delicios si cu paine prajita sau cu niste rosii cherry langa...sau cu orice altceva credeti ca se impaca ☐

Salata de pui cu sfecla si cascaval



Salata de pui cu sfecla si cascaval!!

Mai am o salata pentru voi, dragilor!!!. O salata de pui cu sfecla si cascaval, delicioasa foc ☐ , pe care au savurat-o cu pofta toti invitatii lui tati (revin cu tortul cat de curand).

Inclusiv Bogdi. Sau mai bine zis, mai ales Bogdi, care mi-a spus ca asta e cea mai buna **salata** pe care am facut-o vreodata!!!!!!!

El e mare fan sfecla, ca si mine, asa ca il inteleg ☐

Ingrediente:

- un piept de pui mare sau doua pulpe
- 2 sfecle rosii mici
- zeama de la o lamaie
- 200 g cascaval
- o portie **maioneza**
- 2 linguri smantana
- sare, piper
- felii de albus fiert pentru ornat (optional)

Mod de preparare:

Se fierb sfeclele in apa cu sare sau se coc la cuptor pentru cca. o ora. Se lasa la racit, se curata si se taie cubulete.

Se fierbe sau frige in putin unt pieptul de pui ori pulpele. Se taie in bucati nu prea mici.

Se taie cascavalul cubulete.

Se pregateste maioneza si se amesteca cu zeama de lamaie.

Se amesteca intr-un bol incapator toate ingredientele pregatite mai sus: sfecla, carnea, cascavalul si maioneza cu lamaie. Se adauga smantana si sare si piper dupa gust. Salata se aseaza pe un platou sau in boluri, si se orneaza cu albus fiert sau cubulete de cascaval.



Delicioasa!!!!!!!



Salata de pui cu ciuperci



Salata de pui cu ciuperci!!

Cand va prezentam ieri ciupercile marinate, va spuneam ceva despre o salata de pui cu ciuperci, minunata. Ei bine, asta este, si da, este mai mult decat minunata!!!! ☐

Pozele facute in graba, nu par sa o avantajeze, realizez foarte bine lucrul asta ☐ , dar asa am reusit sa o surprind. Nu va lasati ghidati de poze, deci, ci incercati-o si veti vedea ca gustul este cel care primeaza!

E o **salata de pui** care desi este satioasa, nu-ti pica greu :))

Noua ne-a placut tare mult! Si sper ca si voua!

Ingrediente:

- un piept mare de pui (sau 2 pulpe intregi)
- un borcan **ciuperci marinate**
- o portie **maioneza**
- 2, 3 **castraveti murati**
- sare si piper, dupa gust
- **gogosari** pentru ornat (optional)

Mod de preparare:

Se fierbe pieptul de pui (sau pulpele) in apa cu sare (daca puneti un morcov si-un patrunjel, va alegeti si cu o supa □). Se lasa apoi la racit si se taie cubulete.

Se scurg ciupercile din conserva si se taie felioare. Se scurg castravetii, se spala si se taie cubulete. Se amesteca muraturile cu carnea tocata si maioneza. Se azoneaza cu sare si piper dupa gust.

Salata se orneaza cu felii de gogosar sau masline si se serveste pe un platou sau in cupe.

Se pot umple si cosulete, de genul astora: **Yorkshire Pudding**. Va veti bucura de o salata nemaipomenit de gustoasa si aratoasa!!!!!!!!!!



Sfat: Se poate pune si o ceapa potrivita, taiata in feliute subtiri, care se freaca apoi cu sare si se pun sa dea cateva clocote in apa cu otet (sa se inmoaie putin).

Se scot apoi, se spala cu apa rece si se lasa la scurs. Se folosesc in reteta.



Salata de sfecla rosie cu hrean



Salata de sfecla rosie cu hrean!!

Voiam initial sa va impartasesc reteta de sfecla rosie la borcan, dar am ales sa va arat prima data salata de sfecla rosie cu hrean, pentru ca o adooooor!!!!

Si pentru ca voi sa va puteti valorifica, o parte, din colectia de hrean in otet, pe care tocmai v-am dezvaluit-o si cu care sigur v-am facut pofta!!! ☐

0 **salata** de care ne bucuram cu totii, oricand :))

Ingrediente:

- 3, 4 sfecle rosii, mici (inchise la culoare)
- 2 linguri **hrean in otet**
- 4 linguri ulei (de masline)
- 1 lingurita seminte de chimen (optional)
- sare, dupa gust

Mod de preparare:

Varianta (mai) rapida ar fi:

Se spala sfecelele si se fierb pana se inmoaie bine.

Dupa ce s-au racit, se dau pe razatoarea mare. Se amesteca apoi cu hreanul ras, uleiul si sarea. Dupa gust.

Si seminte de chimen, tot dupa gust, sau deloc ☐

Varianta (mai) dulce si-aromata, spune asa:

Spalati sfecelele si puneti-le la copt, la foc potrivit, pentru cca. 1 ora (daca sfecelele sunt mari, le lasati mai mult).

Lasati-le sa se raceasca, si apoi curatati-le de coaja. T

aiati-le in cubulete sau dati-le pe razatoarea mare si amestecati-le cu hrean, ulei si sare, ca mai sus ☐

Sfat: Daca nu aveti hrean in otet, folositi 1 radacina de hrean (mare), proaspat rasa si adaugati 2, 3 linguri de otet de vin sau otet de mere (ori otet balsamic).

Salata de legume cu oua



Salata de legume cu oua: o salata simpla, usor de facut si foarte gustoasa!!

Dragilor, v-au mai ramas cateva oua fierte de la Pasti si nu stiti ce sa faceti cu ele?! Nu va sacrificati mancandu-le cu sare ☐ , ci mai bine imprieteniti-le cu un pic de ceapa verde, usturoi, rosii zemoase si ardei.

Va veti delecta cu o salata de legume cu oua pe cinste!!!

Daca vreti o **salata** mai „cremoasa”, puneti doar 2 rosii, bine copate, si doua, trei linguri de iaurt gras (grecesc) sau chiar smantana.

S-aveti poftaaa!!! ☐

Ingrediente:

- 4-5 rosii, bine coapte
- 2 ardei grasi

- 6 oua fierte
- ceapa verde, o legatura
- usturoi verde, o legatura mica
- o legatura mica de marar
- o lamaie mica
- sare, piper
- ulei

Mod de preparare:

Se curata si se spala bine legumele; ardeii (puteti folosi unul galben si unul rosu) se taie fideluta iar ceapa si usturoiul se taie marunt.

Se decojesc ouale si se taie felii. Se spala rosiile, se taie felii si se amesteca cu legumele taiate si cu ouale.

Din ulei, sare, piper si zeama de lamaie se face un sos care se adauga peste salata.

Se presara mararul tocat si se lasa sa stea cca. o jumatate de ora, pentru ca gusturile sa se imprieteneasca putin ☐



Laura Sava

Se serveste apoi ori simpla ori cu **paine cu iaurt** . E absolut delicioasa!!! ...si sunt mari sanse ca si cei mici sa se infrupte cu pofta din ea! ☐



Laura Sava

Salata de ciuperci cu pui si maioneza



Aceasta salata de ciuperci cu pui si maioneza este foarte, foarte gustoasa, drept pentru care v-o recomand cu drag si-acum dar mai ales de sarbatori, fiind in aceeasi masura si gustoasa si rafinata.

Daca alegeti sa umpleti niste **cosulete fragede** cu ea, va fi una dintre cele mai ademenitoare salate de pe masa voastra festiva! ☐

Ce-mi pare mie rau e faptul ca nu am avut inspiratie...si ca am facut doar cateva poze, in graba, nereusind sa o surprind asa cum merita...insa, pana la urma, gustul e cel care primeaza!

Adevarul este ca nici nu ma prea pricep la ornat ☐ , nici salate, nici aperitive, si nici torturi! Mie-mi place doar sa le prepar si sa ii bucur pe cei dragi cu ele!

Ingrediente:

- 300 g ciuperci proaspete
- 1 piept mare de pui
- 3 cepe potrivite
- 2 linguri otet
- o portie **maioneza**
- 125 g iaurt
- sare si piper dupa gust
- 1 gogosar pentru ornat sau 100 g masline

Mod de preparare:

Pieptul de pui se fierbe si se taie cubulete (puteti sa folositi pieptul fiert din supa sau resturi de friptura de pui).

Ciupercile se spala in apa rece (se cufunda rapid in apa, pentru a nu absorbi foarte multa apa) si se taie feliute. Se prajesc cca. 2-3 minute intr-o lingura de ulei, dupa care se lasa la scurs. Daca vreti o salata mai usoara, fierbeti ciupercile in apa cu sare, lasati-le la racit si apoi taiati-le felioare.

Ceapa se taie feliute subtiri, se freaca cu sare si se pune sa dea cateva clocote in apa cu otet (sa se inmoaie putin). Se lasa apoi la scurs.

Se amesteca pieptul taiat, ciupercile si ceapa; se adauga maioneza si iaurtul. Se amesteca totul foarte bine si se lasa la frigider cca. 2 ore.

Salata se serveste ornata cu felioare de gogosar, proaspat sau murat, ori cu masline.



Sfat: dacă veți folosi mai multe specii de ciuperci, pe lângă „clasicele” champignon și pleurotus, cum ar fi bureți, hribi, galbiori sau ghebe (pe care le puteți găsi mai mult congelate), salata va fi și mai gustoasă!