

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!!!! ☐



Sandvis Sah cu branza Hochland



Dragilor, am acceptat cu mare drag provocarea Hochland de a dezvolta cateva retete cu branzeturile din portofoliul lor, iar prima reteta, la care am folosit 2 tipuri de branza, este Sandvis Sah cu branza Hochland. 0 reteta simpla dar impresionanta, zic eu,

avand in vedere atat contrastul de culori...cat si gustul sublim! ☐
Branzeturile Hochland, folosite de mine pentru aceasta reteta, au fost: telemea light de vaca si prea gustoasa branza Praid, care ne-a impresionat pe toti cu gustul ei unic. Si daca tot am pomenit de Praid, vreau sa va spun ca am si trecut pe langa fabrica Hochland din Sovata, acum multi ani, cand am pornit cu Bogdi in aventura sarii din adancuri ☐ ...detalii aici: **Salina din Praid**

Conceptul acestei campanii, numita Sandvis Fest, este: " Descopera lumea Gourmet cu Hochland!" si este un adevarat festival al gusturilor. Astfel, e bine de stiut ca in perioada 1 octombrie – 30 noiembrie 2017 va aşteaptă în magazine reduceri pentru produsele Hochland, demonstrații culinare din partea unor bucatari profesioniști și premii pentru fiecare. Pentru orice produs Hochland cumparat, aveti sansa de a castiga unul din premiile zilnice sau saptamanale oferite. Daca veti incarca o poza cu bonul fiscal/factura pe site-ul **www.sandvisfest.ro**, puteti afla pe loc daca ati castigat! Eu nu pot decat sa va urez succes...si la premii, si la prepararea sandvisului :))

De asemenea, vreau sa va trimit o invitatie pe platforma Sandvis Fest, unde aveti la indemana calendarul **demonstrațiilor culinare** ce se vor desfasura in mai multe orase din tara noastra. Va asteptam pe toti la festival! ☐

Daca vreti sa stiti pe unde „umbla” caravana Sandvis Fest, va pun la dispozitie locatiile unde va fi aceasta pana la finalul campaniei.

Info despre
caravana: <https://www.facebook.com/europafmromania/photos/a.10150357675930581.592300.164792335580/10159502560410581/?type=3&theater>

Sandvisul pe care l-am creat e extraordinar de savuros!!! Bogdi mi-a spus ca un sandvis mai gustos nu a mancat!

Ingrediente pentru 16 bucati:

- 8 felii paine toast alba, fara coaja
- 8 felii paine toast neagra, fara coaja
- 100 g branza Praid
- 120 g telemea light de vaca
- 150 g unt
- 4 fire subtiri de ceapa verde
- boia de ardei dulce (optional)

Mod de preparare:

Acestea sunt ingredientele alese de mine: branzeturile, painea, rosiile cherry si ardeii in mai multe culori, incantator de gustosi, fara de care deliciosul nostru sandvis nu s-ar fi putut degusta pe deplin! ☐



Laura Sava

Branza Praid:

Branza telemea:



Si iata cum puteti sa faceti si voi sandvisul suprem cu branza! ☐

Branza Praid se rade fin si se amesteca cu telemeaua rasa pe razatoarea mare si cu untul moale (100 de grame din cantitatea totala de unt), alifiat (scoateti-l din frigider cu o ora inainte de a va apuca de treaba). Sare nu am pus deloc, deoarece nu era nevoie. Branzeturile au echilibrat intregul „preparat” si i-au conferit un gust deosebit! Ceapa verde (doar firele verzi, fara partea alba) se spala, se zvanta si se taie in fasii subtiri; se adauga la amestec.

Astfel, se ung cu amestecul de branza rezultat 2 felii de paine neagra, care se acopera cu alte 2 felii de paine neagra. Se apasa usor, pentru ca feliile sa se „lipeasca”. Se taie apoi 4 mini-sandvisuri din fiecare felie, rezultand 8 „turnulete”. Feliile albe, de data asta 4 la numar, se ung cu unt (restul de 50 g), in strat subtire, si se suprapun. Se taie apoi, la fel ca feliile negre, in 8 mini-sandvisuri.

Pentru a deveni un sandvis sah cu adevarat, va trebui sa uniti un mini-sandvis alb cu unul negru. Si invers (il „lipiti” tot cu unt). Aici am facut o mica tabla de sah ☐



La final, puteti pudra sandvisurile cu putina boia, pentru culoare, si le puteti „prinde” cu niste scobitori (colorate sau nu) pe care ati insirat feliute de rosii cherry si ardei:



Dedic acest minunat sandvis tuturor infocatilor iubitori ai branzei, vegetarienilor...si lui Bogdi+Cipi, cat si celor care l-au gustat atunci cand l-am facut (prietenii lui Bogdi, nepoatele mele frumoase, etc.) si care mi-au spus sa le promit ca le mai fac unul cat de curand! ☐ Au noroc, fiindca si mie mi-a placut la nebunie!!!

Pentru voi, cu mare drag!



Si nu am putut sa nu va arat inca o idee delicioasa de sandvis, la care am folosit tot branza Praid, de care ne-am indragostit!!! Iata sandvisul meu cu branza Praid, prosciutto crudo si smochine:



Laura
Sava

Am folosit felii de paine graham, pe care le-am decupat cu o forma rotunda; le-am uns cu unt, am asezat cate o frunza proaspata de salata si am adaugat sunca (prosciutto crudo), felii de branza Praid si jumatati de smochine proaspete. Un deliciu proaspat si atat de aromat!

Voi ce idei de sandvisuri aveti?! Lasati-mi cat mai multe mesaje apetisante, va rog! :)))

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, dacă vreți, puteți adăuga și feliate de ridichi, gulie rasă, măslină, iar dacă nu țineți post, puteți adăuga felii fierte de ou și chiar puțină brânză.

Lipie cu legume pentru copii



Lipie cu legume pentru copii, o reteta minunata facuta in intregime de Bogdi meu iubit!

Dragilor, acum doi ani, cand m-am implicat in proiectul Scoala Legumelor cu simpaticele mele **mini pizza pentru copii**, nu credeam ca lupta de imprietenire a celor mici cu legumele va continua ☐

Dar ma bucur din tot sufletul ca e asa, pentru ca Bogdi meu drag a reusit sa ma impresioneze (nu e prima data) cu o reteta speciala, o lipie cu legume pentru copii, absolut delicioasa, pe care a pregatit-o chiar el!!!

E adevarat ca e mai mare acum, are deja 12 ani, si ii si face placere sa petreaca timp alaturi de mine in bucatarie, dar nu a fost nici el mereu asa.

Realizez ca (poate) am fost mai norocoasa decat multi dintre voi, dat fiind faptul ca a acceptat inca de mic diverse legume (cu mici caraieli, e adevarat ☐).

...dar, de asemenea, a contat foarte mult si faptul ca i-am vorbit,

ori de cate ori puteam, despre ce inseamna a manca sanatos si l-am implicat in diverse activitati, cum ar fi sa aleaga legumele preferate din magazin, in felul asta descoperind mereu altele noi si suscitandu-i interesul.

Iar cand il rugam sa pregatim impreuna, ocazional, masa, raspundea intotdeauna pozitiv!

Si da, mi-a trecut si mie prin cap ca „e prea mic, nu vreau sa se raneasca” sau „bucataria va arata ca dupa bombardament”, dar am observat de fiecare data ca gatitul alaturi de el nu presupunea doar murdarie, ci si multa, multa distractie!

Pe timp de iarna situatia devine si mai sensibila, dar va pun la dispozitie **Ghidul Scoala Legumelor**, un proiect sustinut de **Maggi**, ce poate fi descarcat gratuit si care vine in ajutorul parintilor cu diferite trucuri si sfaturi, cat si cu o serie de retete ca sursa de inspiratie pentru parinti.

La fiecare reteta sunt trecute o serie de activitati pentru cei mici: de la alesul legumelor la spalatul lor sau ornarea farfuriei cu mancare la final, asa ca sunt sigura ca veti reusi ☐

Ingrediente pentru 4 portii:

Umplutura lipie:

- 150-180 g broccoli
- 3, 4 rosii mititele
- 1, 2 legaturi subtiri de ceapa verde
- 2 morcovi lungi si subtiri
- un ardei kapia (optional)
- salata asortata (endivia, frisee, radicchio, lollo rosso)
- 60-80 g branza Feta sau mozzarella
- 500 g piept de pui

In plus:

- 4 lipii (cu grau spelta si ovaz)
- 150 ml lapte pentru sosul de broccoli

- sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Pregatirea legumelor:

Prima si prima data se aduna toate legumele pe un platou si se prepara „sosul” de broccoli...si am sa va povestesc cum l-a facut Bogdi ☐

A desfacut broccoli in buchetele mici si le-a spalat bine sub jet de apa rece:



Le-a taiat apoi in felii subtiri si le-a pus intr-o oala, impreuna cu laptele si sare+piper dupa gust, la fiert (focul sa fie mic).

A pus capacul peste oala, dar nu complet, pentru ca aburii sa poata evada, si a amestecat din cand in cand.

In momentul in care broccoli s-a inmuiat putin, adica dupa cca. 6-8 minute, a dat oala deoparte si a lasat la racit.

Cand s-a racorit bine, a transferat feliile de broccoli in bolul

mixerului vertical (cel de mana) si le-a facut piure.

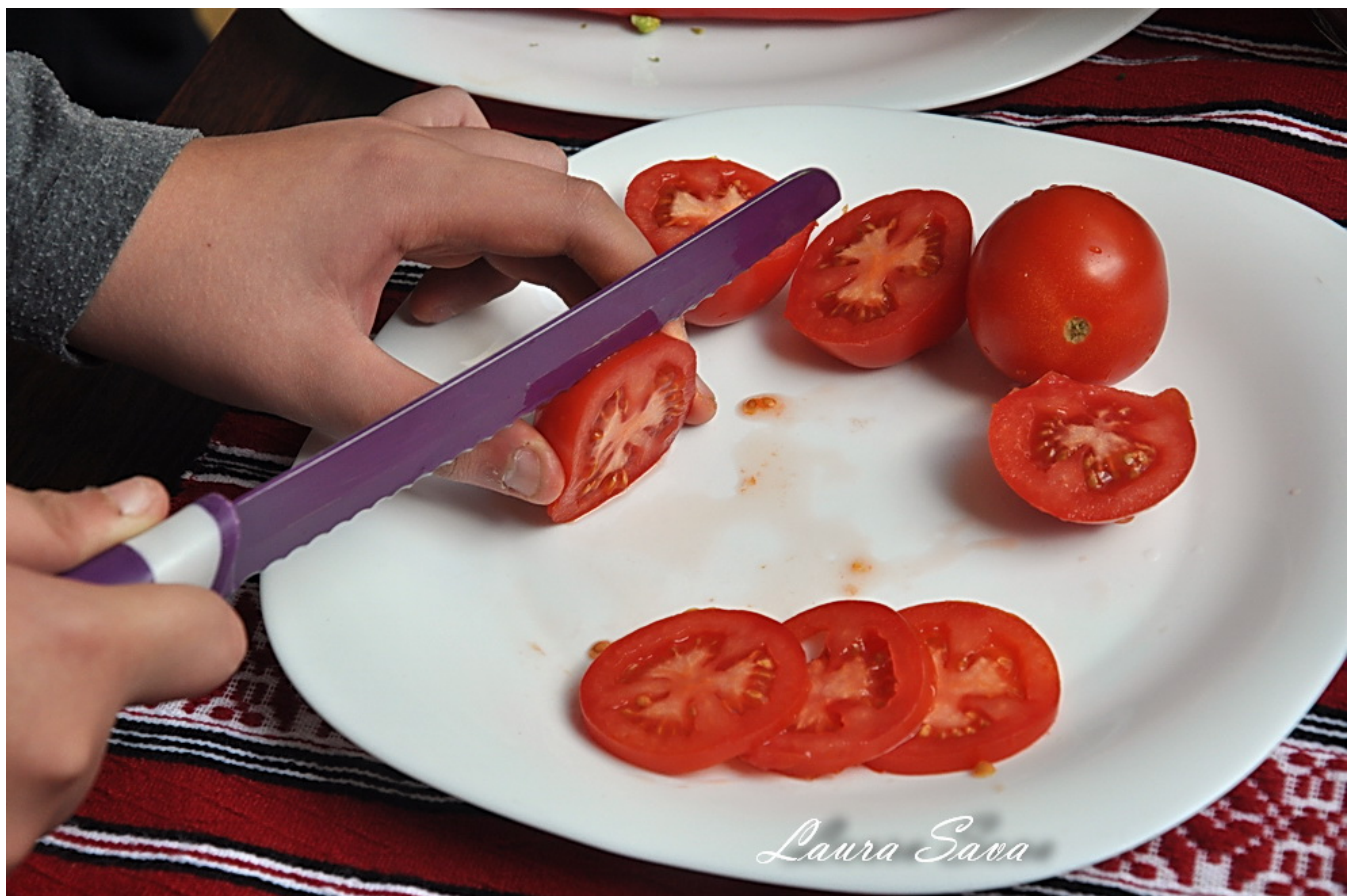
N-am poza decat cu pegatirile preliminare ☐



In continuare, a spalat ceapa verde, ardeiul (pe care nu l-am mai folosit, fiindca am uitat de el ☐) si morcovii, pe care i-a taiat in fasii subtiri cu ajutorul curatatorului de legume:



A taiat rosiile...cu maaare precizie!!! :))



Pregatirea branzei si a carni:

A taiat branza Feta si a inceput sa „cladeasca” lipiile. Carnea de

pui am prajit-o eu la gratar ☐

A uns fiecare lipie cu sos de broccoli, a pus rosii, piept de pui, fasii de morcov, ceapa verde, pe care a taiat-o el in inele, branza Feta, pe care a faramitat-o cu degetele (si care ii aminteste de Grecia) si salata.

Mai jos, toate aceste actiuni delicioase:











La final, a rulat cu grija fiecare lipie...si ne-a chemat la masa ☐





Mulumim mult, mult, Bogdi, a fost delicios!!! Sa ne mai faci! ☐



Laura Sava



Laura Sava

Placinta de post cu ceapa verde si orez



Placinta de post cu ceapa verde si orez!!

Stie toata lumea ca atunci cand tii post, nu trebuie sa spui ca tii post, ca sa-l poti trai pe deplin, in smerenie, in adunare de ganduri si in bucurie (trebuie sa mai stii si ca ispitele se dubleaza).

...dar eu constransa fiind de frumoasa-mi meserie, iata, va pricinuiesc un pic de sminteala cu **retetele mele de post**, care, dupa parerea unora, sunt prea apetisante ☐

Cu toate astea, indraznesc si-acum, ca altadata, sa va invit sa savuram impreuna o portie de placinta de post cu ceapa verde si orez.

Buna tare si-asa simpla, dar si mai incredibila cu-n sos gros de

marar!!!!

Sos de marar, tot de post, fiindca aici il am pe cel **cu lapte**, pe care il adoram cu totii ☐

Ingrediente:

Umplutura placinta:

- 200 g foi de placinta (jumătate de pachet)
- 3 legături de ceapa verde (mari)
- 80 ml ulei
- 150 g orez (bob rotund)
- sare, piper
- 250 ml apa fierbinte

Pentru sosul de marar:

- 2 legături marar
- 50 ml ulei
- 2 linguri faina (rase)
- o lingurita zahar
- sare dupa gust
- 250-300 ml apa (rece)
- o lingura otet (sau zeama de lamaie)

Mod de preparare:

Se decongeleaza foile de placinta, daca folositi foi congelate. Orezul se spala in cateva ape si se lasa deoparte. Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit).

Preparare umplutura:

Se toaca marunt ceapa verde, cu tot cu codite, si se caleste cca. 3 minute in uleiul incins. Se amesteca des, sa nu se prinda.

Se adauga orezul si se mai lasa pe foc cateva secunde, apoi se adauga sare si piper dupa gust si 200 de ml din cantitatea totala de apa fierbinte.

Se lasa sa fiarba sub capac 2-3 minute, dupa care se adauga restul de apa fierbinte: 50 ml.

Se amesteca bine si se lasa deoparte, pana se umfla orezul (10-15 minute). Nu se mai amesteca!

Coacere placinta:

In continuare, se unge cu ulei o forma termorezistenta de aprox. 25 cm. x 16 cm. Se desfac foile de placinta.

Nu le desfaceti mai repede, pentru ca se usuca si se rup...da' nici atunci nu pica ceru' □ Si eu am folosit acum foi care s-au zdrentuit, dar pe care le-am asezat frumos, ca pe un puzzle. Ceea ce va recomand si voua sa faceti!!!

Asadar, se aseaza la baza formei, rand pe rand, jumatate din cantitatea de foi, ce vor fi unse cu putin ulei (cu pensula de bucatarie) si stropite cu putina apa rece (luati apa cu mana dintr-un pahar).

Cand sunt gata, turnati umplutura de orez si ceapa verde si nivelati. Asezati deasupra restul de foi, in acelasi mod ca cele de la baza. Nu uitati sa le „picurati” cu un pic de ulei si apa!

La final, portionati placinta cu un cutit bine ascutit, pentru a va fi mai usor sa o taiati cand e gata. Stropiti cu putin ulei suprafata placintei si dati la cuptor pentru cca. 20 de minute.

Intoarceti placinta si micsorati temperatura la 160 grade C (foc domol). Mai lasati cca. 15 minute la copt. Dupa ce e gata, se poate acoperi cu un prosop cateva minute.

Momentan, cateva poze (o multime de poze □) cu placinta:

Laura Sava



Laura Sava



Sos de marar:

E delicioasa atat calda cat si rece, iar daca va hotarati sa preparati sosul de marar, iata ce trebuie sa faceti: puneti uleiul

la incins intr-o cratita; tocati marunt mararul in acest timp.

Adaugati-l in ulei si amestecati de cateva ori, sa isi dezvolte aroma. Presarati deasupra faina si amestecati energic.

Turnati apa rece si lasati la fiert cca. 2-3 minute. La sfarsit, adaugati sarea, zaharul si otetul si apoi luati de pe foc.

Eu am lasat vreo doua fara sos, pentru Bogdi, dar pe restul am turnat din belsug!!!! :))





P.S. Dacă vreți să simplificați toată treaba asta cu mararul, adăugați-l, tocat fin, în umplutura.

Turnușete cu ton



Turnulete cu ton: cochete si apetisante!!

De obicei, cand e vorba de mici experimente in bucatarie, care necesita un pic mai multa atentie, rabdare sau precizie, ma fac nevazuta ☐

...dar, in cazul de fata, cand m-am (re)intalnit cu delicioasele conserve de ton **Rio Mare**, pe care le-am folosit la mai toate retetele mele cu ton de pe blog, am lasat deoparte prejudecatile si mi-am infipt furculita, in adevaratul sens al cuvintului, nu doar metaforic, in tonul fraged si gustos!!! :))

Am creat, asadar, cu maaare bucurie, o reteta sanatoasa si satioasa, perfecta pentru micul dejun dar si pentru marile petreceri de weekend, niste turnulete cu ton, care i-au cucerit pana si pe Cipi si Bogdi!!!!

Cei care ma urmaresc de ceva timp stiu cu siguranta ca pe cat de mult iubesc eu **tonul**, pe-atat de mult nu-l agreeaza baietii mei. Pardon, nu-l *agreeau*, pentru ca, de data asta, m-au lasat cu platoul gol dupa doar cateva minute, ceea ce m-a bucurat nespus!!!!

Acum fug sa mai fac o portie!!!!!! ☐

Ingrediente:

- 8 felii paine de secara (cca. 240-250 g)
- 150 g crema de branza
- o conserva Pate de ton cu ardei grasi Rio Mare-Pate Rustico (115 g)
- o conserva Ton in suc propriu Rio Mare-Tonno al Naturale (160 g)
- 2 linguri **maioneza** (de casa)
- 25 g unt cu 80% grasime
- iaurt gras- o lingura mare
- 4-5 fire de ceapa verde (o legatura subtire)
- ceapa rosie (o ceapa mica)
- boabe de piper rosu (macinate grob)
- rosii cherry (optional)

Eu, pentru reteta mea de „turnulete”, am folosit o conserva de ton in suc propriu si una de pate de ton cu ardei, de-li-cioa-sa, surprinsa aici:



Pe cele de mai jos, care sunt exagerat de dragute, avand o furculita de plastic incorporata, le-am savurat cu paine prajita ☐



Mod de preparare:

Sfat:

Pentru turnuletele cu ton, impartiti feliile de paine in doua parti: asezati 4 intr-o parte si 4 in alta □ Ele vor fi unse cu cremele de mai jos si apoi taiate sub forma de turnulete.

Prima crema:

Deschideti conserva de Pate Rustico, adica pe cea cu ardei. E atat de buna, incat nu m-a lasat inima sa o amestec cu altceva!!! Compozitia de ton cu ardei se imparte in doua parti egale; se unge prima felie de paine, cea care va ramane la baza (si aici includ si cel de-al doilea turnulet) cu jumătate de pate de ton cu ardei. Incercati sa intindeti pateul cat mai uniform. Acoperiti cu o felie de paine si presati usor.

Cea de-a doua crema:

Cea care va fi la mijloc, se deschide conserva de ton in suc natural si se pune sa se scurga intr-o strecuratoare. Lasati-o sa se scurga bine, pentru ca compozitia sa nu fie moale. In continuare, se amesteca tonul bine scurs cu 50 g crema de branza (restul de 100 g va fi pentru stratul de sus) si cu untul moale (scos cu cateva ore inainte din frigider). Eu am folosit mixerul, dar puteti folosi si o spatula/lingura de lemn. Puneti compozitia la frigider pentru cca. 15-20 de minute, sa prinda consistenta. La sfarsit, adaugati maioneza si amestecati totul foarte bine. Scoateti 4-5 linguri din compozitia rezultata si puneti-o intr-un pos de ornat. Restul de crema se imparte in doua si, ca si mai sus, se intinde peste feliile de paine. Se acopera cu o alta felie de paine.

Cea de-a treia crema:

Tocati inelele de ceapa verde (fara partea alba) si amestecati-le cu iaurt. Bateti cateva secunde crema de branza ramasa si adaugati amestecul de iaurt si ceapa. Acoperiti cu aceasta crema felia de paine si acoperiti cu ultima felie de paine.

La final, veti avea 8 felii de paine si 6 creme delicioase cu ton □

Daca aveti timp, le puteti lasa 15 minute la rece, pentru ca se

feliata mai bine, dar si imediat ce sunt gata le puteti felia usor, mai ales daca folositi un cutit zimtat. Stergeti de fiecare data lama cutitului cu un prosop de hartie, pentru ca turnuletele sa aiba o taietura curata.





Le puteti savura si in momentul asta, dar daca vreti sa le includeti intr-un bufet rece, va trebui sa le faceti irezistibile!!! ☐

Folositi restul de crema de ton, pusa mai devreme deoparte, pentru a orna turnuletele. Plus cateva inele, taiate fin, de ceapa rosie.

Si un pic de piper rosu dulce-picant, pentru a le invigora tinuta.

Ceva in genul asta :))





Asezati langa ele, pe platou, niste rosii cherry, ardei iute si salata (baby) si aveti o portie de „ton” gata de savurat!!!!

Foarte gustoase, si foarte important: le puteti „cladi” si cub alte forme, adica puteti sa asezati doar doua felii de paine, cu alte umpluturi de ton, si apoi sa le taiati cu forme mici rotunde sau cu formele speciale pentru Craciun sau Pasti...alea de fursecuri :))



Stufat de miel



Stufat de miel, pentru voi!!

Am zis-o, si-o repet: nu exista bucurie mai mare decat sa stiu ca va plac retetele mele si ca, oricat de lung si lat ar fi netu', voi tot de la mine asteptati unele retete ☐

Cum ar fi acest stufat de miel, pe care mi l-ati cerut de curand si pe care, iata, vi l-am adus aburind!!!

E o **reteta de Pasti** nemaipomenit de gustoasa, asa ca va recomand sa faceti portie dubla daca aveti multi musafiri de Pasti!!!!

Aici mai aveti o idee grozava, un fel de **stufat cu spanac** ☐

Ingrediente:

- 1 kg carne de miel (coaste+carne)
- 4 legaturi mari ceapa verde

- 4 legaturi mari usturoi verde
- 100 ml ulei
- 250 ml **bulion** (suc de rosii)
- sare, piper

Mod de preparare:

Curatati ceapa si usturoiul, spalati-le si taiati-le in bucati de cca. 4-5 cm (si partea alba si cea verde).

Puneti o oala cu apa la foc, adaugati o lingura rasa de sare groasa, iar in momentul in care clocoteste adaugati ceapa si usturoiul. Opariti-le 1-2 minute apoi scoateti-le cu o spumiera si lasati-le deoparte.

Incingeti uleiul intr-o cratita incapatoare; portionati carnea (taiati-o in bucati potrivite) si puneti-o la prajit, intorcand-o pe toate partile. Focul sa nu fie mare!

Adaugati ceapa si usturoiul oparite si acoperiti cu putina apa calda (100 ml) si suc de rosii. Lasati la fiert 10-15 minute, cu capac.

Incingeti in timpul acesta cuptorul la 170 grade C (foc domol).

Puneti mancarea in cuptorul incalzit pentru cca. 1 ora (neacoperit).

Amestecati din cand in cand, si cand ajunge la consistenta pe care v-o doriti, opriti focul. Eu l-am lasat un pic mai mult, fiindca nu l-am vrut foarte apos, desi am regretat pe urma :))

Sosul e ataaaat de bun, si se leaga foarte bine de la rosii si verdeturi, incat nu te poti opri din mancat ☐

Va urez pofta mare, dragilor!!!!

Sfat: Puteti inlocui sucul de rosii cu pasta de rosii, dar folositi doar 100 g si mai adaugati 100 ml apa.

Chec cu cascaval



Pornind de la aceste **waffeln de cascaval** pe care Bogdi le-a papat mereu cu pofta, am preparat un chec cu cascaval, bun tare si satios. E un **aperitiv** minunat, pe placul vegetarienilor...si nu numai.

Va completa de minune o masa festiva in care abunda specialitati din carne ☐

E foarte gustos cu o salata de rosii cherry sau cu un iaurt rece ori lapte batut!

Ingrediente:

- 200 g cascaval

- 4 oua
- 150 ml lapte
- 60 g unt
- 250 g faina
- 1/2 plic praf de copt (5 g)
- sare, piper
- o legatura ceapa verde

Sfat: Puteti folosi in loc de ceapa verde, cateva boabe de mazare ori fasole verde, taiata bucatele. Sau, de ce nu, masline verzi!

Si, foarte posibil..si zic asa, pentru ca nu am incercat inca varianta asta ☐ ...il puteti transforma in muffins, daca aveti forma speciala pentru briose.



Mod de preparare:

Incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Ungeti cu putin ulei sau unt o tava de chec apoi presarati-o cu faina (daca vreti,

puteti sa o tapetati cu hartie de copt, dar numai baza).

Preparare compozitie chec sarat:

Topiti untul; cascavalul se rade pe razatoarea mare.

Bateti ouale cu sare si piper dupa gust. Amestecati cu cascavalul ras si untul topit (bine racorit, nu fierbinte).

Amestecati faina cu praful de copt si cerneti-le impreuna; adaugati amestecul uscat impreuna cu laptele in compozitia de oua si cascaval.

Tocati ceapa (numai inelele verzi) si incorporati-le, amestecand usor.

Coacere chec:

Turnati compozitia in forma de chec pregatita, nivelati usor si dati la cuptor pentru cca. 50 de minute.

Checul se lasa in tava pana se raceste. Il puteti scoate apoi si taia in felii potrivite:



Checul se poate felia si fierbinte, desigur, numai ca va trebui sa-l taiati in felii mai groase! Si, foarte important, veti avea neaparat nevoie de un cutit zimtat!



Laura Sava

Ce pot sa va mai spun?! Pofta buna! ☐

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 ☐



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

Icre de post



Daca va spun ca am facut icre de post, din gris si bulion, si ca seamana tare mult cu o salata de icre adevarata, o sa ma credeti?? ...pai, ar trebui s-o faceti, fiindca exact asta s-a intamplat! :))

Am **reteta** asta de-un secol (dintr-un nr. vechi de „Practic”) dar nu stiu cum de am ratat-o (ei, stiu foarte bine de ce, fiindca am alte zeci si sute de retete pe care le rasfoiesc neintrerupt si in momentul in care imi atintesc privirea catre una, imi pare alta mai interesanta □).

Va urez sa aveti pofta, desi sunt sigura ca veti avea!!!!!!!

Ingrediente:

- o ceasca gris
- 3 cesti **bulion**
- o lingurita zahar

- 2 fire ceapa verde/1 ceapa mica uscata
- 1/2 ceasca ulei
- sare, piper

!!! Folositi aceeaasi cana pentru masurarea ingredientelor. Eu am folosit o cana de 250 ml.

Mod de preparare:

Puneti bulionul sa clocoteasca la foc mic. Daca bulionul pe care il aveti este gros, diluati-l cu putina apa sau folositi suc de rosii (bulionul nostru e destul de lichid).

Adaugati zaharul, care mai „taie” din aciditatea rosiilor si turnati, in ploaie, grisul. Amestecati intruna (cu telul ar fi ideal) pana cand grisul se umfla. Cand e gata, luati de pe foc si lasati la racit.

Turnati apoi, putin cate putin, uleiul. Folositi un mixer, sau o lingura de lemn, pentru a incorpora uleiul. Sarati si se piperati dupa gust (eu n-am mai adaugat sare, fiindca bulionul nostru a fost perfect).

La sfarsit, adaugati ceapa fin tocata si ornati feliile de paine, pe care ati intins „icrele”, cu inele de ceapa verde sau cu marar tocat:



Painea poate fi proaspata sau prajita la prajitor. Noua ne place mai mult cea de-a doua varianta, desi pozele sunt facute cu felii proaspete de paine :))

Bine de stiut: icrele se pot inviora cu putina zeama de lamaie.

Satioase si gustoase foc ☐



Spic cu pui



Dragii mei, astazi am pentru voi o surpriza delicioasa, un spic cu pui, o placinta cu pui, de fapt, ce se prepara rapid si e extrem de savuros. Perfect pentru un sfarsit de saptamana relaxant ☐

Tot aluatul de tip **foitaj** va fi vedeta care ne va scoate din incurcatura, adica nu ne va tine prea mult prin bucatarie ☐

Resturile de friptura pot fi folosite cu succes in aceasta reteta!!!

Ingrediente:

- 400 g aluat foitaj

Umplutura:

- un piept de pui intreg (sau doua pulpe mari)
- o ceapa mare
- o legatura ceapa verde

- 2, 3 catei de usturoi
- 50 g unt
- 120 g ciuperci (optional)
- 200 g crema de branza sau branza dulce cremoasa
- frunze de patrunjel, tocate (o lingura mare)
- un ou batut
- sare, piper

Sfat: crema de branza (gen Philadelphia, Almette, etc) poate fi simpla sau cu verdeata. Si, daca vreti, puteti folosi un amestec de crema de branza si branza dulce de vaci. Iar daca nu aveti branza dulce de vaci la indemana, folositi 100 g branza Ricotta + 100 g branza sarata, cum ar fi Feta sau telemea.

Poza noua:



Si doua poze vechi □



Mod de preparare:

Pregatiri preliminare:

Dezghetati aluatul (scoateti-l, cu o ora inainte de a va apuca de treaba, din congelator). Incalziti cuptorul a 190 grade C (foc mare). Tapetati cu hartie de copt o tava mare (cea de la aragaz e perfecta sau una mare, de fursecuri).

Preparare umplutura:

Caliti carnea, taiata dinainte in fasii potrivite, in 2, 3 linguri ulei, la foc potrivit, pana isi schimba culoarea. Lasati sa se raceasca si taiati-o cubulete. Puneti deoparte si acoperiti-o cu un capac. Caliti ceapa cu usturoiul in unt pana se inmoaie, apoi adaugati ceapa verde si ciupercile taiate marunt. Lasati la foc potrivit 5 minute. Lasati sa se raceasca.

Amestecati carnea cu crema de branza (daca folositi branza dulce, scurgeti-o, daca e cazul, si sarati-o dupa gust sau folositi 100g branza dulce+100g branza sarata). Adaugati apoi ceapa calita si patrunjelul verde cu sare si piper.

Asamblare si coacere:

Asezati foaia de aluat direct in tava tapetata cu hartie de copt si subtiati-o putin cu sucitorul. Eu, initial (si in pozele vechi aveti varianta asta) am intins aluatul pe o suprafata infainata, dupa care l-am transferat in tava, dar se manevreaza greu si e stresant, pentru ca in orice moment se poate rupe, asa ca va sfatuiesc sa adoptati prima varianta ☐

Puneti cu o lingura toata compozitia pe mijlocul foii, lasand loc sus si jos si cate 10 cm. de-o parte si de alta. Taiati lateralele in diagonala pana la compozite, in fasii de cca. 2 cm:



Trageti fasiile de aluat una peste alta (nu prea strans):



...alternand in cruce pana jos:



Dupa ce ati „impachetat-o”, lasati-o putin sa se odihneasca. Doar pana cand bateti oul ☐



Ungeti cu oul batut (puteti adauga o lingurita de lapte caldut pentru a a-l fluidiza) toata suprafata placintei:



Coaceti 15 minute la foc mare (190 grade C), apoi scadeti putin temperatura cuptorului, la foc potrivit (180 grade C) si mai coaceti 16-18 minute, sau pana cand placinta este crocanta si aurie:



Dupa ce o scoateti din cuptor, asteptati 10 minute sa se raceasca (aveti voie sa „testati” un capat aburind ☐)



Feliati placinta si mutati feliile pe un platou. Serviti simlu sau cu o salata!



Foooooarte gustoasa!!!

Data viitoare fac, clar, portie dubla!

