

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 sfecele 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).

Hrean in otet



Nu am pus pana acum hrean in otet pe iarna, dar cum ne tot speriem de prepararea lui ad-hoc (curatatul si raderea lui nu e pentru cei slabi ☹) si ii apreciem prezenta in diverse preparate (nici nu ma ating de **salata de sfecla rosie** daca nu are hrean!!!), l-am facut, ca sa-l am mai la indemana.

Mie, una, imi place simplu, adica doar hrean ras si otet, pentru ca de la reteta asta „de baza” pot mai apoi crea alte retete delicioase, pe care promit sa le impartasesc cu voi, dar mai e o varianta de **hrean conservat pentru iarna**, cu mar si apa fiarta cu otet. Sper sa revin si cu ea cat de curand...

Nu am cantitati fixe, fiindca modul de preparare e foarte usor. Cititi mai jos ☹

Ingrediente:

- radacini de hrean
- otet

Mod de preparare:

Se curata hreanul (radacina) si se rade pe razatoarea mica. Se aseaza in borcane, fara sa se apese, si se acopera cu otet (puteti folosi otet de mere, daca va place).

Se inchid capacele si se depoziteaza in camara. Dupa ce deschideti borcanul, pastrati-l, cu capac, in frigider, pentru a nu i se risipi aroma intepatoare ☐



Laura Sava

Sfat: Daca vreti sa-i mai taiati putin din tarie, adaugati sare si zahar. Dupa gust ☐



Salata de sfecla cu iaurt



Laura Sava

Salata de sfecla cu iaurt e taare buna si aromatizata, si un pic mai altfel decat **salata de sfecla rosie** cu hrean.

Mai satioasa, adica ☐

E o **salata** hranitoare si usoara!!!

Ingrediente:

- 4 sfecle rosii
- 10 cartofi mai mici
- o lingura hrean ras in otet
- 200 ml iaurt
- o legatura ceapa verde sau marar (optional)
- sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Se spala sfecla si cartofii, se freaca usor coaja cu o perie, se fierb in vase separate, in apa cu sare.

Apoi, se curata de coaja, se taie rondela si se aseaza intr-o salatiara mai mare.

Cartofii, fierbinti inca, se sareaza si se amesteca bine. In felul asta vor fi mult mai gustosi!

Eu am „imbracat” bolul cu rondela de sfecla, am presarat putin hrean si am adaugat felii de cartof (combinatiile pot fi diverse).

Iaurtul se aromatizeaza cu hreanul ramas, cu marar sau inele de ceapa verde; se sareaza, se pipereaza dupa gust si se serveste peste cartofi, cum am facut eu, sau separat in cescuta, langa salata.



Aceasta salata se potriveste cu peste afumat, prajit sau sunca. Sau cu orice altceva va place voua!

Inimioarele de sfecla sunt optionale! ☐



Sfat: lasati salata sa se „odihneasca” cca. 30 de minute inainte de a o servi, va fi si mai gustoasa!

Pate rapid de somon



Pate rapid de somon!!

Astazi am sa va prezint un **pate rapid de somon**, una dintre gustarile cu care ne-am „indulcit” in weekendul asta, cu ocazia sarbatoririi noastre.

A fost gata in 5 minute. Si preparat, si mancat! ☐

Un **pate de peste** cu adevarat delicios, pe care l-am savurat uns pe felii de paine prajita!!

Ingrediente:

- 150 g somon afumat
- o lamaie
- 50 g unt
- un catel de usturoi
- 5 linguri smantana grasa
- o lingurita hrean ras
- sare, piper
- 2 linguri marar proaspat, tocat

Mod de preparare:

Puneti intr-un robot de bucatarie somonul taiat marunt si sucul de la o jumatate de lamaie. Mixati cateva secunde pana se omogenizeaza.

Adaugati untul lasat, in prealabil, la temperatura camerei si catelul de usturoi zdrobit.

Mixati 30 de secunde (amestecul nu trebuie neaparat sa fie foarte fin, puteti lasa mici bucatele de somon in compozitie).

Adaugati, amestecand, smantana (sa fie cat mai groasa), hreanul (proaspat ras ar fi ideal), sare si piper.

Presarati cu marar preparatul sau daca va place aroma lui, incorporati un pic si in compozitie.



Serviti imediat cu paine prajita sau raciti la frigider pentru a obtine o consistenta putin mai ferma.

Feliile de paine se orneaza cu felii subtiri de castravete sau

masline:







Laura Sava



Laura Sava

Minunat!

Sfat: Daca preparati pateul dinainte, acoperiti-l cu un strat subtire de unt topit inainte de a-l raci in frigider, pentru a-i pastra aroma