

Wrap cu ton



Astazi am pentru voi un Wrap cu ton foarte usor de facut si foarte gustos, mica noastra gustare de ieri, la care am folosit, asa cum v-am promis in ultima postare, minunata maioneza vegana din lapte vegetal.

E un fel de mancare sanatos, cu salata, rosii...si, practic, orice va place voua ☐ , pe care il puteti servi nu doar in zilele cu dezlegare la peste ci oricand va este pofta de un **aperitiv cu ton**, colorat si apetisant :))

E perfect si ca pachet pentru scoala sau serviciu, fiind usor de manevrat si „transportat”. Taiat pe jumatate si pus intr-o cutie sau chiar intr-o punga, e exact „acel ceva” de care ai nevoie cand foamea-ti da tarcoale ☐

Ingrediente pentru 4 portii:

- 4 foi tortilla

Pentru pasta de ton:

- 250 g ton in ulei sau natur
- 2-3 linguri pline cu **maioneza vegana, din lapte vegetal**
- 2 catei de usturoi

In plus:

- boabe de porumb, din conserva
- fasii subtiri de gogosar
- foi de salata iceberg
- felii subtiri de castravete
- felii subtiri de rosie
- o ceapa mica, rosie
- un avocado, bine copt

De-li-cios!!!! :))



Mod de preparare:

Prima si prima data se prepara maioneza vegana, din lapte vegetal (aveti link catre reteta, la „casuta” cu ingrediente), dupa care ne ocupam de ton.

Pentru pasta de ton, se scurge tonul de apa sau de ulei si se face pasta cu ajutorul mixerului vertical. Se amesteca apoi cu maioneza vegana si usturoiul dat pe razatoarea mica (eu asa fac intotdeauna cand am doar cate-un catel sau doi de usturoi, pentru ca mi-e lene sa spal presa speciala ☐).

Foile de tortilla se prajesc, pe ambele parti, pret de cateva secunde (sub un minut) pe ochiul de aragaz, direct pe flacara, la foc mic, ca sa le puteti intoarce fara grija. Sau, daca va e teama

ca o sa va ardeti, puneti-le intr-o tigaie incinsa, fara niciun pic de grasime.

Se unge fiecare foaie de tortilla cu pasta de ton si se acopera cu foi de salata, dupa care se umple cu restul ingredientelor...nu neaparat in ordinea expusa de mine. Faceti in asa fel incat fiecare portie sa primeasca cate o „bucatica” din fiecare.

Cam asa mi-a iesit mie:



Si pe cand ma pregateam sa surprind cat mai bine delicioasele rulouri, a aparut Bogdi de la scoala...



...care, ca de obicei, nu tine cont de vaicarerile mele („stai putin, ca poza asta n-a iesit bine”, „din partea asta nu le-am prins”, etc.) si se infrupta cu pofta!!! ☐



Au iesit tare bune, asa ca il inteleg ca nu a mai avut rabdare, hahaa!!!!



Si, desigur, daca vreti sa obtineti un wrap mai picant, puteti adauga putin ardei iute sau capere ori masline kalamata. Si ceapa verde e binevenita. Sau morcovii, taiati in fasii subtiri si neaparat cruzi! Iar daca, pe langa toate astea, faceti si niste **cartofi crocanti**, puteti spune ca ati avut o masa pe cinste! ☐

Laura
Sava



Laura
Sava



Laura Sava

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:







Laura Sava



Laura Sava





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

Lipie cu ciuperci, de post



Lipie cu ciuperci, de post!!

In timpul postului Sfintei Marii am pregatit aceasta lipie cu ciuperci, de post (evident ☐) de vreo patru ori. Ceea ce nu e deloc neinsemnat, avand in vedere faptul ca intreg postul nu a tinut decat doua saptamani.

Atat de buna a fost!!! O **gustare de post** pe placul tuturor!!

E o reteta super rapida, mai ales daca va cumparati lipiile. Eu asa am facut :))

Nu stiu de ce, dar cand vine vorba despre lipii, devin cea mai mare lenesa de pe planeta ☐ Stiu ca nu se fac greu, dar nu mi-au iesit mie odata asa cum trebuia, asa ca primul gand, de fiecare data cand vreau sa prepar ceva bun cu lipie, este sa fug imediat la magazin :))

Sper ca urmatoarea reteta cu lipie sa contina varianta home-made.

Dar nu va promit, hahaaa!!!!

Ingrediente:

- 3-4 lipii medii
- 500 g ciuperci champignon proaspete
- 100 ml ulei
- sare si piper dupa gust
- 4, 5 catei usturoi
- 10-12 rosii cherry sau rosii taiate in felii subtiri (cca. 250 g)
- salata iceberg (sau salata verde)

Optional:

- **maioneza de post**
- **hummus**
- **guacamole**
- **dovlecei pane sau conopida**
- pasta harissa sau **dulceata de ardei iute**



Mod de preparare:

Se curata ciupercile prima data; se pot si spala, dar rapid, sub jet de apa, pentru ca altfel absorb foarte multa apa! Eu, daca nu ajung sa le prepar imediat si sunt putin patate, le dau jos pielea, dar de obicei cumpar ciuperci foarte proaspete si curate, asa ca nu fac altceva decat sa le sterg cu o hartie de bucatarie umeda. Daca, insa, sunt mai vechi, trag cu un cutit ascutit din „palarie” (din interiorul ciupercilor, unde sunt lamelele) fasii din pielea subtire a ciupercilor, pana cand raman curate. Folosesc si „piciorusele”, dar nu inainte de a le taia putin la baza.

Asadar, ciupercile se taie in felii subtiri si se pun intr-o tigaie incapatoare cu ulei incins. Se calesc 2-3 minute, amestecand des; se inabusa in continuare pana scade toata zeama pe care o lasa ciupercile. Se sareaza si pipereaza dupa gust, iar la sfarsit se adauga usturoiul pisat sau trecut prin presa. Se ia de pe foc si se lasa sa se raceasca.

Lipiile se incalzesc intr-o tigaie (fara ulei); eu le pun in tigaia speciala, de gratar. Se umplu cu ciuperci, rosii taiate sferturi, daca-s cherry, sau feliute, si salata. Iceberg, mai ales, care mie imi place la nebunie ☐

M-as bucura sa gasiti, fiindca e crocanta ca o salata de varza si buna taaare!





Mie mi-a placut asa simpla, dar voi, daca vreti, puteti unge lipia cu maioneza sau hummus, si mai puteti adaugati pe langa „ingredientele de baza” □ , si bucatele de conopida sau dovlecel „pane” sau putina pasta iute.

Rapid si gustos!!!



Mexican Wraps cu bere neagra Silva



Dragilor, am facut niste mexican wraps cu bere neagra, atat de bune, incat nu am cuvinte!!!

Bogdi si taica-su au mancat cu o pofta de nedescris...dar nici eu nu m-am lasat mai prejos! ☐

Iubesc retetele care contin bere, bere neagra, mai ales. Pentru ca, asa cum va spuneam si in postarea trecuta, cu **negresele** care i-au uimit pe toti, berea neagra face minuni cand este combinata cu mancarea. Veti crede ca exagerez, dar chiar asa stau lucrurile. Desigur, aveti nevoie de o bere buna, de una pe care sa o beti cu placere, nu de una pe care nu ati pune gura ☐

Silva a fost si de data asta „muza” mea si mi-a intrecut toate asteptarile!!! Va invit si pe voi sa o incercati, sa ii descoperiti magia!!! Dulciurilor le imprumuta un gust „plin”, de cafea, de melasa, de caramel dulce-amar, foarte atragator, iar mancarurilor „iuteala” de care au nevoie. Puteti marina carnea in bere, puteti gati cu bere...o puteti adauga oricand, la inceputul mancarii, la sfarsit...mai am cateva idei minunate, pe care vi le voi impartasi cand va veni vremea...

Pana atunci, incercati aceste lipii umplute, ori cu carne de porc, ori cu carne de pui!!! ...si nu va ingrijorati in legatura cu alcoolul din bere, in cazul in care vreti sa le dati si copiilor sa manance, pentru ca se evaporata la gatit!

Ingrediente:

- 600 g carne de porc (muschiulet) sau piept de pui
- o ceapa mare
- 3 catei de usturoi
- 4+4 linguri ulei
- 1-2 linguri ardei iuti (diverse soiuri: mai iuti, mai putin iuti)
- o rosie mare (cca. 350 g)
- 150 ml supa de pui (sau apa)
- 300 ml bere neagra Silva
- sare, piper dupa gust
- 1 lingurita oregano (uscat)

In plus:

- 6 wraps (lipii din faina de grau sau porumb)
- 300 g smantana acra (24% grasime)
- 1 salata iceberg
- felii de rosii
- porumb fiert, boabe (1 conserva mica)
- fasole neagra (1 conserva mica)
- cuburi castravete (optional)
- branza rasa (cascaval, etc)

Mod de preparare:

Pregatiti zona de lucru mai intai □ Spalati carnea (puteti folosi si capatul unui cotlet, care contine si-un pic de ceafa, ca sa nu fie prea uscat) si taiati-o in fasii subtiri. Daca aveti timp, marinati vreo doua ore bucatile de carne (puneti-le in bere+ulei+sare+piper+usturoi).

Ardeii iuti se spala bine; se inlatura semintele si se toaca marunt. Eu n-am pus asa mult, fiindca am vrut sa poata manca si Bogdi. De ala mic si rosu de-abia m-am atins □



Laura Sava

Incalziti 4 linguri de ulei intr-o tigaie si prajiti fasiile de carne in ulei, la foc moderat, pana se rumenesc usor. Scoateti-le apoi intr-un bol si acoperiti-le, sa ramana calde (dati tigaia deoparte si nu stingeti focul):



Tocati ceapa marunt si usturoiul si adaugati-le in tigaie impreuna cu celelalte 4 linguri de ulei. Lasati putin la calit si adaugati ardeii iuti, tocati:



Adaugati rosia tocata si oregano si lasati cca. 5 minute (cu capac). Turnati berea neagra:



Adaugati bucatile de carne in tigaie si lasati la fiert 10-12 minute (cu capac).



Laura Sava

Turnati supa fierbinte si adaugati sare si piper, dupa gust. Lasati la fiert, acum fara capac, pana se formeaza un sos destul de gros si plin de aroma ☐



Laura Sava

Incalziti lipiile (la cuptor, in tigaie, fara ulei, sau la microunde) si umpleti-le cu sosul de carne, plus boabe de porumb, fasole, salata iceberg taiata fin si felii de rosii...si tot ce-am scris mai sus, la ingrediente ☐



Rulati strans:



...si mancati! :)))



Au iesit suuuper bune, iar cu piept de pui cred ca sunt si mai si!!!

Laura Sava



Laura Sava



Cu un pahar de bere neagra langa sunt prea bune!!!

Laura Sava



Shaorma



V-as fi putut arata reteta asta de shaorma de muult deja, dar am tot sperat ca voi reusi sa fac eu lipiile in casa. Desarte sperante ☐

Nu fac shaorma des, dar cand o fac, mai ales din piept de pui, dispare rapid!!!! Si-acum am ajuns cu chiu, cu vai sa o surprind in poza ☐

E un pic de lucru la ea, dar merita tot efortul. E delicioasa!!!

Ingrediente:

- un pachet de lipii libaneze (10 bucati)
- 1 kg piept de pui
- sare, piper dupa gust
- 1 lingurita boia dulce sau iute

- 1 kg cartofi

Pentru salata de varza:

- o varza mare
- 1 lingura sare grunjoasa
- 1 lingura zahar
- 5-6 linguri ulei
- 8-10 linguri otet
- putin piper negru (1 lingurita rasa piper)

In plus:

- o portie de **maioneza**
- o portie **mujdei de usturoi**
- 100 g iaurt sau smantana (optional)

Mod de preparare:

Se taie in bucati potrivite carnea de pui si se condimenteaza puternic. Se amesteca cu doua, trei linguri de ulei si se lasa deoparte.

Pentru salata de varza, se toaca marunt varza sau se rade pe razatoarea mare. Daca aveti un robot de bucatarie, puneti-l la treaba! □ Se amesteca apoi cu sare, zahar, ulei, otet si piper, si se lasa deoparte sa-si lase zeama.

Se prepara maioneza si mujdeiul si se tin acoperite, in frigider, pana cand e nevoie de ele.

Se prajesc cartofii si se sareaza; se prajeste carnea la gratar sau in tigaie, cu putin ulei, la foc mare, pana se rumeneste. Se tine acoperita cu un capac pana se raceste, dupa care se taie in fasii subtiri.

Maioneza se amesteca cu mujdeiul de usturoi; se scurge bine varza si se amesteca cu sosul de usturoi si maioneza. Se poate adauga iaurt sau smantana, daca vreti.

Se incalzeste lipia, pe gratar, in tigaie, cuptor sau la microunde (aveti toate variantele ☐) si se unge cu sosul alb si aromat. Se presara cat mai uniform cartofi prajiti si carne si se ruleaza strans. Se serveste imediat. Cu extra sos, daca mai aveti :))





Sfat: Daca va place, puteti pune si castraveti murati in umplutura, sau rosii.

Pizza din lipie cu ton



Pizza din lipie cu ton: o „gustare” sanatoasa, cu grad de dificultate...aproape zero ☐

Astazi am sa va imbii cu o gustarica gustoasa si rapida, cu o pizza din lipie si ton...pe care il ador!!! ☐ In 5 minute e gata, asa ca nu mai stati pe ganduri!!! :))

Si ca sa ma credeti pe cuvant ca imi plac **retetele cu ton** extraordinar de mult, si in ulei si in suc propriu, si sub orice alta forma, intrati aici: **Retete cu ton**, si alegeti-va reteta preferata!

Ingrediente:

- o lipie
- 200 g rosii din conserva
- o conserva de ton in ulei
- 50-75 g masline negre
- busuioc proaspat sau oregano (optional)

Sfat: Daca nu tineti post, puteti unge lipia cu 200 g crema de branza de vaci cu smantana sau cu verdeata.

Mod de preparare:

Cuptorul se incinge la 200 grade C.

Se desface conserva de ton; lipia se unge cu uleiul din conserva. Se repartizeaza uniform bucati de rosie (rosiile mele erau lunguiete, asa ca le-am taiat in sferturi si le-am asezat dupa cum puteti vedea in poza :P)

Se aseaza bucatele de ton deasupra (eu le-am intercalat cu fasiile de rosii) si se presara masline.

Daca tonul nu este foarte sarat, sarati dupa gust.

Pizza cu lipie se coace timp de cca. 5 minute.

Se spala busuiocul. Se scoate pizza din cuptor si se repartizeaza deasupra busuiocul, sau oregano.

Se serveste fierbinte, ca atare, sau cu o salata de legume proaspete.

