

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!!!

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.

Pate de ton



Si ce daca afara sta sa ploua?! Noi mancam pate de ton, pe felii mici de bagheta, incalzite in cuptor...cu ochii pe fereastră si cu **DJ Striden** in urechi!!!! Mereu ii spun lui Bogdi sa nu dea la maxim cand isi pune castile, dar la melodia asta chiar e imposibil sa faci altfel :))

M-a plesnit un dor de mare, de apa verde-albastra si nisip

fierbinte, de n-am mai stiut cum sa m-adun, asa ca mi-am strans mai aproape **amintirile** si mi-am umplut golul din inima. Cu mancare si muzica. Saaau invers ☐

Incercati si voi pateul de ton si treceti, pe rand, prin toate „nivelele” (preferatul meu e Level 2) si veti vedea altfel lumea!!!!!!

Mari multumiri **Ducky** pentru ca m-ai condus catre reteta lui Đuro Rapačić: **Pašteta od tune**, reteta pe care o cautam de mult. De cand am fost la Omis ☐

Ingrediente:

- 240 g ton in ulei (poate sa fie si un pic mai mult)
- 40 g unt (80 % grasime)
- 25 g castraveciori in otet (2, 3 castraveti mici)
- 2 catei de usturoi, tocati
- 1 lingurita mustar
- zeama de la o jumatate de lamaie
- 1 lingura crema de branza (Almette iaurt/smantana sau Philadelphia)
- 2 linguri **maioneza**
- 1, 2 linguri ulei de masline (sau din conserva de ton)
- un praf de piper negru
- sare, dupa gust (numai daca e cazul)
- cateva frunze de patrunjel

Mod de preparare:

Se pun toate ingredientele intr-un bol mic si adanc, ca sa nu sara nimic pe-afara cand bagati mixerul vertical in functiune ☐ , si se mixeaza pret de cateva secunde bune. O puteti face si la blender. E gata imediat!

Tonul sa fie bine scurs de ulei, iar untul sa fie moale (il scoateti din timp din frigider).

Se pot pune si capere (5-6 bucati), si chiar voiam sa testez si varianta asta, dar le-am folosit deja la o tapenada super buna!!!
Va aduc reteta zilele astea!

Imediat ce e gata, e mai moale, dar dupa ce sta la rece, are alta consistenta.



Asta in cazul in care nu o veti intinde pe felii de paine, pentru ca altfel chiar nu conteaza :)))

Priviti cat de bine arata!!!

Laura Sava



Daca vreti sa formati „globuri” de pasta, pe care le faceti cel mai bine cu clestele de inghetata (cel mai mic in diametru), va trebui sa lasati pateul peste noapte in frigider!!!

S-aveti pofta, va pup dulce!!!!!!



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.

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 sfecelele 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.



Prajitura cu maioneza



Prajitura cu maioneza: o reteta inedita!!

Da, stiu, si eu am reactionat la fel cand am aflat ca exista o astfel de prajitura: **prajitura cu maioneza!!!!** ☐

„Sigur este o greseala”, mi-am spus, facand ochii mari si stramband involuntar din nas. Dar nu era nimic gresit, ci doar putin cam ciudat ☐

Am cautat apoi si pe net si am descoperit-o, intr-o varianta foarte asemanatoare cu cea preluata de mine din cartea „Retete cu ciocolata”. Nu ii cunosc originile (in America e foarte cunoscuta) si nu-i cunosc povestea (din ce-am citit, aceasta prajitura se prepara in vreme de restricate, pe timp de razboi, cand ouale, untul si zaharul erau considerate un lux) dar va spun sincer ca este o prajitura extraordinara!!!

Aveti nevoie de maioneza facuta in casa (v-am afisat link catre reteta, mai jos la ingrediente) nu de maioneza cumparata, light,

fara oua etc. Maioneza e cea care transforma prajitura aceasta intr-una delicioasa, bogata, cu gust „plin” de ciocolata!!!

Ingrediente:

Pentru blat:

- 125 g unt
- 150 g ciocolata cu lapte sau amaruie
- 225 ml cafea, proaspat preparata
- 300 g zahar cu granulatie fina
- 475 g faina
- 1/2 plic praf de copt (5 g)
- 50 g cacao
- 225 g **maioneza**, la temperatura camerei
- 1/2 lingurita esenta de vanilie

Pentru glazura de ciocolata:

- 125 g ciocolata cu minim 50% cacao
- 40 g unt
- o lingura apa
- jumatati de nuca

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul la 175 grade C (foc potrivit) cu minim 15 minute inainte de a coace.

Se unge cu unt sau ulei o tava de aprox. 25 cm x 16 cm si se tapeteaza cu faina. Daca folositi hartie de copt, nu mai ungeti tava.

Puneti intr-o cratita, la foc mic, untul, ciocolata, zaharul, cacaua si cafeaua rece; amestecati pana cand se topeste ciocolata. Atentie, compozitia nu trebuie sa fiarba! Lasati apoi la racit.

Intre timp, preparati maioneza (calea catre reteta e sus la ingrediente) cu mentiunea ca nu veti pune decat o jumatate

lingurita de mustar in compozitie (oricum, va veti convinge si singuri, daca incercati prajitura: mustarul nu se simte absolut deloc!!!) sau daca chiar nu suportati mustarul ori gandul ca e si el prezent in compozitie □ , faceti maioneza doar din galbenusuri si ulei. Puneti neaparat o lingurita de zeama de lamaie la inceput, ca sa nu aveti surprize.

Cerneti faina impreuna cu praful de copt intr-un castron incapator. Adaugati maioneza si cca. o treime din compozitia cu ciocolata, racita. Amestecati pana se omogenizeaza, apoi incorporati si restul compozitiei.

Turnati aluatul in forma pregatita si coaceti la mijlocul cuptorului timp de cca. 40 de minute. Puneti apoi tava pe un gratar si lasati-o sa se raceasca inainte de a scoate prajitura.

Pentru a prepara glazura, topiti ciocolata si untul impreuna cu apa, amestecand din cand in cand, astfel incat compozitia sa fie perfect omogena (ciocolata trebuie sa se topeasca). Lasati-o sa se raceasca putin, apoi intindeti-o in straz egal deasupra prajiturii.

Puneti prajitura la frigider pentru cca. 15 minute, apoi marcati, cu un cutit bine ascutit si uns cu ulei de fiecare data cand taiati, 18 sau 24 de bucati (depinde de felul in care o taiati). Ornati fiecare patrat cu cate o jumatate de nuca:



Pentru voi □



Sfat: Cafeaua se poate inlocui cu apa...desi ar fi pacat sa faceti asta! :))

Salata de limba cu maioneza si sardele



O alta salata delicioasa, de sarbatoare, va trona astazi pe prima pagina a blogului meu: Salata de limba cu maioneza si sardele! Impreuna cu **salata festiva**, ar putea constitui o buna parte din meniul, mai mult din aperitivele pentru Sfantul Ion, daca aveti sarbatoriti in familie ce poarta acest nume ...tati meu drag e Ioan ☐ La multi ani tuturor si multa pofta!!!! :))

Ingrediente:

Pentru salata:

- 600 g limba de vita sau porc
- 150 g sardele din conserva
- 250 g **maioneza**
- o ceapa
- un cartof fiert
- zeama de la o jumatate de lamaie
- 50 ml vin alb sec
- 2 linguri sos de rosii (**ketchup**)
- 1 lingurita tarhon tocat (optional)

- 2 foi de dafin
- boabe de piper
- sare

Pentru ornat:

- 2, 3 linguri maioneza
- o lingura smantana
- 1 lamaie
- 2 oua, fierte tare
- masline negre sau capere
- o lingurita icre negre
- faramituri de paine prajita

Mod de preparare:

Limba se spala in mai multe ape si se pune la fiert in apa cu sare. In primele minute ale fierberii se indeparteaza spuma, dupa care se adauga boabele de piper, ceapa intreaga si foile de dafin. Se fierbe, dupa care se scoate pielita si limba se taie in fasii subtiri.

Maioneza se amesteca cu sucul de lamaie, vinul, sarea, piperul, sosul de rosii si tarhonul tocat.

In sosul de maioneza se adauga fasiile de limba si sardele taiate marunt.

Cartoful fiert se curata de coaja si se da pe razatoarea cu ochiuri mari, dupa care se adauga in maioneza. Se amesteca totul foarte bine.

Salata se aranjeaza in forma rotunda, direct pe platou, cum am facut eu (voi s-o faceti mai cu grija, si fara grabaaaa ☹) sau folosindu-va de un bol rotund, captusit cu folie alimentara transparenta, in care sa rasturnati intreaga compozitie; dati la frigider pentru cca. o ora, dupa care rasturnati salata pe platou. Va arata perfect ☺

Se orneaza suprafata salatei cu un strat de maioneza (cateva linguri amestecate cu o lingura smantana)

Lamaia se taie in felii subtiri si fiecare felie pe jumatate; ouale fierte la fel.

Salata se orneaza cu faramituri de paine prajita, felii de ou, felii de lamaie, sferturi de masline si icre negre...



...ca o floare foooarte apetisanta ☐



0 puteti servi cu paine prajita, sau cu bagheta.
Este foarte gustoasa!!!!

Reteta preluata din cartea „Gustari si aperitive” de Elisabeta Iorga

Maioneza



Maioneza: reteta de maioneza de casa, gustoasa si care „nu pica” atunci cand o intorci ☐

Stiu ca nu v-am aratat inca multe retete culinare de baza, printre care si aceasta **maioneza** din oua, pe care o folosesc la mai toate salatele noastre (daaa, mancam *usor* nesanatatos ☐), dar cum gandul imi zboara mereu la prajituri... :))))

Sincer, eu nu masor niciodata cantitatile pentru maioneza, dar m-am gandit ca un mic „ghid” in sensul asta n-ar strica, in special „gospodinelor” incepatoare.

E foarte gustoasa si o puteti folosi la diverse preparate, din peste, din fructe de mare...sau cu legume fierte, cu carne alba sau rosie, fripta, la gratar...ori la oua umplute!!!

Se poate prepara chiar si fara mustar (in curand) sau **fara oua!**

Ingrediente reteta de baza:

- un galbenus crud (ou foarte proaspat)
- o lingurita cu mustar (sa nu fie iute)
- 200-220 ml ulei
- 2 linguri zeama de lamaie

- o lingurita de sare

Mod de preparare:

Se pune galbenusul intr-un castron, perfect curat si uscat, impreuna cu mustarul si sarea (foarte important: toate ingredientele trebuie sa fie la temperatura camerei, asa ca scoateti din timp mustarul si oul din frigider!!!) si se amesteca foarte bine cu o lingura de lemn sau cu mixerul (eu prefer mixerul ☐)



Maioneza se poate taia daca se pune prea mult ulei de la inceput, de aceea se adauga ulei, „picatura cu picatura”, amestecand permanent, pana se incorporeaza complet. Cantitatea de ulei difera, in functie de cum se doreste sa iasa maioneza (se poate depasi cantitatea mentionata de mine mai sus).

Dupa ce se ingroasa, se toarna uleiul fara grija, tot in transe, dar mai consistente ☐ , si se picura zeama de lamaie. Zeama de lamaie face maioneza mai pufoasa, o „umfla”:



Maioneza trebuie sa fie consistenta, sa isi pastreze forma, mai ales daca se va intrebuinta la ornarea unei salate etc.



Sfat: Puteti prepara maioneza, folosind pe langa galbenus crud si unul fiert, cu mentiunea ca va trebui sa zdrobiti foarte fin galbenusul fiert (sa nu se mai simta niciun „grunj”). Se procedeaza apoi la fel ca in reteta data, poate adaugand putin ulei in plus, si avand grija sa picurati zeama de lamaie si apa rece pentru a o inmuia si a o face sa „primeasca” mai bine uleiul.

P.S. Ca sa nu aveti surprize, amestecati maioneza doar intr-un singur sens.

Salata de vinete cu maioneza



Salata de vinete cu maioneza este, in familia noastra, in topul celor mai savurate si des incercate retete, iar faptul ca nu v-am aratat-o pana acum nu face altceva decat sa confirme acest lucru ☐ Bine, adevarul este ca puteam sa folosesc vinete din congelator inasa am vrut neaparat sa le pregatesc cu vinete coapte din gradina, pentru ca nimic nu se compara cu o salata preparata din vinete proaspat culese!

Si chiar daca anul asta nu s-au mai facut atat de mari si frumoase ca aici: **Musaca de vinete**, tot au reusit sa ne incante cu gustul lor minunat.

Sper sa va placa varianta asta, scaldata-n maioneza si in usturoi ☐ , dar si daca nu, nu-i bai, pentru ca voi reveni cat de curand cu

varianta „light”, sau **de post**, in care vinetele nu se vor mai imprieteni decat cu ceapa taiata fin si ulei (si-un pic de zeama de lamaie).

Foarte gustoasa!!! O puteti, desigur, servi si sub forma de

„cosulete”, din rosii, cum am facut si aici: **Salata de gulii**

Mie-mi place tare mult langa o portie generoasa de ardei copti! :))

Ingrediente:

- 3-4 vinete mijlocii
- **maioneza din oua** sau **din lapte**
- 2-3 catei de usturoi
- zeama de lamaie
- sare dupa gust

Mod de preparare:

Alegeti vinete tinere, mai lungi, moi, cu coaja lucioasa; spalati-le apoi, stergeti-le si coaceti-le pe gratar sau pe flacara, la aragaz, cu o tabla dedesubt.

Vinetele se tin intotdeauna pe foc iute si se intorc pe o parte si pe alta pana cand sunt bine coapte!

Cand coaja li s-a innegrit si s-au inmuat, se iau de pe foc. Cat sunt inca fierbinti se curata cu grija de coaja si se pun pe un fund de lemn, inclinat, sa se scurga.

In continuare, tocati-le cu un cutit de lemn sau plastic, puneti-le intr-un castron si sarati dupa gust. Amestecati cu maioneza dupa gust, ori dintr-un ou (un galbenus, amestecat cu o lingurita mustar si ulei pana se umfla □) ori din lapte (cu link mai sus).

Treceti prin presa cateii de usturoi si amestecati bine cu vinetele. Adaugati putina zeama de lamaie si amestecati totul foarte bine.

La final, puneti **salata** de vinete pe un platou, sau in salatiera, si garnisiti-o cu felii de rosii sau rosii cherry. Dupa ce sta un pic la frigider, e si mai buna!!!



Laura Sara



Sfat: puteti adauga si dovlecei fierti in salata, nu doar pentru a o face mai spornica ci si pentru a-i da o savoare, o dulceata aparte.

Alegeti un dovlecel tanar, fara seminte, radeti coaja si puneti-l la fiert in apa sarata. Cand e fiert, se pune intr-o strecuratoare sa se scurga, dupa care se toaca impreuna cu vinetele si se pregateste ca mai sus.

Salata de dovlecei cu maioneza



Nu ati crede ca niste bucatele de dovlecel, prajite si „inmuiate” in maioneza, se pot transforma intr-o salata atat de gustoasa. Cea mai gustoasa **salata** de dovlecei cu maioneza din lume!!! ...din lumea mea :))

Va puteti bucura de ea si in zilele de post daca inlocuiti maioneza clasica cu o portie de **maioneza de post** ☐

Ingrediente:

Dovlecei:

- 4-5 dovlecei mici (1 kg)
- 3-4 catei de usturoi
- 100 ml ulei

Maioneza:

- 1 galbenus
- 1/2 lingurita sare
- 1 lingurita mustar
- 200 ml ulei
- zeama de la o jumatate de lamaie

Sfat: puteti inlocui galbenusul crud de la maioneza cu un galbenus fiert.

Mod de preparare:

Dovleceii curatati de coaja si spalati se taie in patru, pe lungime, si apoi in triunghiuri de 2, 3 mm. grosime. Se prajesc intr-o tigaie mare, in doua transe (ca sa nu ii inghesuiti, si sa nu se prajeasca cum trebuie).

Jumatate din cantitatea de dovlecei se prajeste in cca. 50 ml. ulei incins si cealalta jumatate la fel. Cand se rumenesc putin, se scot pe un platou si se sareaza.

Se lasa sa se raceasca, intre timp preparandu-se maioneza din galbenus, mustar, sare si ulei (200 ml), careia i se adauga la sfarsit usturoiul trecut prin presa speciala sau taiat foarte fin, si suc de lamaie.

Maioneza se amesteca cu dovleceii, apoi se pun 1-2 ore in frigider dupa care se pot servi.

Delicios la maxim, fara nici o exagerare!!!!!!!!!!!!

Noi am savurat-o intinsa pe **paine cu ou** . Si o tura pe **paine cu iaurt** ☐



Salata de oua in straturi



Laura Sava

Salata de oua in straturi: usor de facut si foarte gustoasa!! Pentru ca trebuia cumva sa valorific si putinele oua fierte care ne-au ramas de la Paste, am mesterit aceasta delicioasa salata de oua in straturi ☐

Daca mai aveti, asadar, oua fierte pe care nimeni nu mai vrea sa le ciocneasca ☐ , faceti aceasta **salata** (se poate prepara si fara sunca) si toata lumea va fi multumita!!!

Ingrediente:

- 8 oua fierte tari
- 250-300 g cas proaspat sau cascaval
- 300 g sunca
- **maioneza**
- un iaurt sau sana (125 ml)
- sare si piper, dupa gust
- inele de ceapa verde

Sfat: puteti cladi salata si intr-o forma mare, si o puteti „imbraca” in intregime in maioneza.

...si desigur, pentru a o orna puteti folosi gogosari sau orice altceva va face placere.

„Ingredientele” cheie ☐

Ceapa verde din propria gradina!!!



Astazi sper sa ploua bine, ca sa creasca si mai mare :))



Mod de preparare:

Preparare salata de oua:

Ouale, fierte tari, se curata de coaja si se rad pe razatoarea cu ochiuri mari. La fel se procedeaza cu sunca si cu casul/cascavalul.

Se prepara maioneza dintr-un galbenus crud+o lingurita de mustar+un praf de sare+ulei...stiti voi ☐ , si se amesteca cu iaurt sau sana. Se sareaza si pipereaza dupa gust.

Asamblare salata:

Tapetati cateva boluri mici, individuale, cu folie alimentara transparenta (umeziti usor cu apa interiorul bolurilor pentru ca folia sa adere bine si sa nu faca cute).

Asezati in bol un strat de sunca rasa, un strat de cas/cascaval ras, un strat de ou ras (cate o lingura plina din fiecare). Adaugati o lingura mare de maioneza si nivelati.

Continuati sa asamblati salata, in acelasi mod (straturile se repeta alternativ, pana se termina compozitia).

Daca folositi boluri conice, cum au fost si cele folosite de mine, va trebui ca la ultima stratificare sa adaugati 2 linguri din fiecare, pentru ca straturile sa fie frumos delimitate.

Se acopera si se lasa la frigider timp de minim 3-4 ore:



Servire:

Se rastoarna apoi, cu grija, pe un platou si se inlatura folia:



Se orneaza cu restul de maioneza si inele de ceapa verde, iar la baza se presara cas sau cascaval ras:



Salata asta e atat de buna!!! Si aratoasa tare ☐



Sectione:



Nemaipomenit de gustoasa langa o felie de **paine cu iaurt** ☐



Salata de paste cu maioneza



Salata de paste cu maioneza este o **salata** minunata iar ingredientele ce o compun pot varia in functie de ceea ce aveti prin camara.

Eu, acum, am facut-o de post, dar voi o puteti completa cu bucatele de sunca sau piept de pui iar in zilele de dezlegare la peste ii puteti adauga in plus ton din conserva sau sardine, ori orice altceva va place :))

Ingrediente:

- 300 g paste fainoase
- 4-5 **castraveciori murati**
- 100 g masline negre
- 2 **gogosari murati**
- 200 g branza de soia (tofu)
- o cana cu **maioneza vegetala**
- sare, piper
- zeama de lamaie (optional)

Mod de preparare:

Se fierb pastele in apa cu putina sare cca. 7-8 minute. Se strecoara, se clatesc cu apa rece si se lasa sa se scurga bine. Castraveciorii se taie in rondelle, gogosarii fasii, branza cubulete. Se pun intr-un bol pastele impreuna cu celelalte ingrediente, se adauga maioneza, se potriveste gustul de sare si piper apoi se amesteca totul si se orneaza cu masline.

Eu am pus o lingura din **uleiul meu picant** ☐



Laura
Sava



A iesit neasteptat de buna!!!



P.S. Maioneza vegetala se poate inlocui cu 2, 3 linguri de ulei de masline.

Salata de porumb



Am revenit cu salata promisa, o salata de porumb...delicioasa, chiar daca e de post!!!

Sper ca stiati ca va mai puteti delecta si cu alte salate de post, absolut grozave: **de conopida**, **de ton** (ca si-asa se apropie weekendul, cu dezlegari la peste ☐) si **orientala**...asa-i?! :))

Ingrediente:

- 1 conserva cu porumb, boabe (285 g)
- 1 conserva mica cu mazare (100 g)
- 3 rosii
- 2 ardei
- 1 salata verde
- 1 portie de **maioneza de post**
- sare, piper

Sfat: va puteti bucura de ea si in zilele cu dezlegare la peste

daca adaugati ton in conserva sau bucatele de peste afumat!!

Iar aici: **4 retete de maioneza de post**, aveti...4 retete de maioneza de post! ☐

Imi place atat de mult cum arata!! Cat de frumos imbraca frunzele de salata bolul! ☐



Mod de preparare:

Spalati bine salata verde si puneti deoparte cateva frunze (pe cele mai frumoase), cu care veti tapeta ulterior bolul de servit.

Taiati restul in fasii.

Taiati apoi rosiile si ardeii in cubulete. Amestecati totul, intr-

un bol incapator, cu porumbul si mazarea.

Adaugati maioneza de post, sare si piper dupa gust.

La sfarsit, ornati salata cu buchetele de patrunjel verde sau floricele din ardei sau rosie.

Extraordinar de usor de facut! Si neasteptat de gustoasa!!! ☐







Maionese de post



Maioneza de post pe care v-o arat astazi este foarte usor de facut si foarte gustoasa!!!

O puteti amesteca, dupa ce se raceste, cu zarzavaturi maruntite pentru salata, cu cartofi fierti...sau cu orice altceva va place ☐

Poate fi servita si drept garnitura, daca se rad in ea 2 castraveciori murati sau se adauga 4-5 masline tocate.

Daca doriti sa preparati o **maioneza** ceva mai dietetica, optati pentru urmatoarele variante: maioneza din **cartofi** sau **telina fiarta**. S-aveti spor! Si pofta! ☐

Ingrediente pentru o portie:

- o lingura de faina
- o lingura de ulei
- 1/2 lingurita sare
- 1/4 lingurita piper
- 150 ml apa
- o lingurita zeama de lamaie
- 2 lingurite mustar

Mod de preparare:

Se rumeneste putin faina intr-o cratita mica, uscata, amestecandu-se mereu (aveti grija sa nu se rumeneasca prea tare); se adauga apoi uleiul, sarea, piperul si apa si se amesteca totul foarte bine. Sosul obtinut trebuie sa aiba consistenta unei smantani (daca va iese prea vartos, mai adaugati un pic de apa).

Se fierbe sosul, amestecand, pe foc mic, cca. 3-5 minute.

Cand consideram ca este gata, se ia de pe foc si in el fierbinte se picura zeama de lamaie si se asauga mustarul. Se amesteca din nou, energic, si se lasa la racit.

Maioneza e gata!! :))





Eu am presarat-o cu putin piper macinat si am stropit-o cu o lingura de ulei de masline, pentru a da bine in poze ☐ Ar fi mers de minune si niste rosii cherry pe langa ceapa aia verde...dar, culmea este ca chiar nu aveam rosii in ziua aia :)))



Am folosit-o acum recent la o **salata delicioasa de porumb**, pe care am sa v-o arat numaidecat! ☐

P.S. Vreau sa o incerc si cu apa minerala, sa vad daca iese si mai buna :)) ...sau cu lapte vegetal, neindulcit, desigur, ca sa semene cat mai mult cu un sos bechamel! Si voi folosi si un alt mustar, poate unul cu hrean!

Salata de pui cu telina



Dragii mei, stiu ca aceasta salata de pui cu telina este total nepotrivita pentru prima zi de post, astazi fiind prima zi din postul Craciunului, cel mai frumos si mai usor post de peste an (cu muulte dezlegari la peste ☐) dar este o salata delicioasa, pe care, momentan, o vor savura cei care nu tin post ☐

Acest post este unul al bucuriei si al sperantei, si imi doresc tare mult, si cu ajutorul lui Dumnezeu, sa il tin pana la capat, asa ca ne vom bucura impreuna de hrana duhovniceasca pe care ne-o va aduce, dar si de cea trupeasca (am atatea retete minunate de post pe care de-abia astept sa le „degustam” impreuna).

Ingrediente:

- 250 g carne de pui
- 500 g cartofi
- 100 g mere
- 100 g telina
- 200 g **maioneza**
- 50 g mustar
- sare, piper
- 50 g coniac (optional)
- 4-5 oua fierte

Vesnica poveste de inceput, despre gradina noastra minunata ☐
...acum a venit randul telinei, pe care, sincer, nu m-asteptam s-o
smulg din pamant cu propriile-mi maini :)))



Am avut numai „exemplare” din astea aratoase :))



...drept pentru care m-am hotarat sa fac zacusca de telina, dar a fost in zadar, fiindca multe dintre ele au ajuns in supa ☐

Pentru **salata de pui**, se pun la fiert carnea si cartofii (in coaja), bineinteles, in vase diferite.

Se lasa sa se scurga si apoi se taie felii subtiri in lungime:



Daca aveti carne fiarta, din supa, cu-atat mai bine :) ...asa am facut si eu, am folosit carnea din supica lui Bogdi, hihi...



La fel se procedeaza cu merele curatate:



...si cu telina cruda (daca nu agreeati gustul ei puternic, in stare cruda, fierbeti-o cat sa se inmoaie putin)



Se amesteca toate ingredientele cu maioneza facuta in casa, mustar,

coniac si sare si piper dupa gust:



Se aseaza salata in boluri/cupe de servit:



Se fierb ouale; se orneaza salata cu sferturi de ou, asezate in forma de floare (eu, din nou cu obsesia mea florala ☺)



P.S. Se pot adauga, dupa preferinta, si alte legume sau fructe, sau salam si sunca in loc de carne de pui.

Salata se poate servi ca garnitura dar si ca aperitiv.

S-aveti poftaaa!!!! ☺



Salata de gulii



Laura Sava

Aceasta salata de gulii chiar este de efect, nu credeti?! Si este nemaipomenit de gustoasa!!!

Perfecta atat pentru o masa festiva cat si pentru o masa in familie!

O **salata simpla** si rapida, cu maioneza, pe care sunt sigura ca o veti savura de la mic la mare :))

Ingrediente:

- 1 gulie mare sau 2 mai mici (in functie de nr. de pofticiosi □)
- sare, dupa gust
- maioneza de casa

Sfat: puteti folosi ori o **maioneza din oua**, ori o **maioneza cu lapte** sau **de post!**

Mod de preparare:

Radem gulia pe razatoarea cu ochiuri mici (cele mai mici □), dupa care o saram dupa gust si o lasam sa-si lase apa 1-2 ore.

Se scurge bine, bine de zeama (eu m-am folosit, din nou, de **centrifuga de la Tupperware**...face o treaba excelenta, trebuie sa recunosc!).

Se amesteca cu maioneza (preparata dintr-un galbenus+1 lingurita mustar+sare+ulei+zeama de lamaie...stiti voi mai bine)
Se serveste rece, ca atare sau in cosulete de rosii (rosiilor li se taie capacele, se scobesc cu o lingurita si se sareaza; se intorc ca sa isi lase zeama si se sterg usor in interior cu un servet de hartie, apoi se umplu)
...cam asa :))





Am sa v-o prezint in doua variante, la fel de festive, zic eu ☐
In cosulete din rosii, ornate numai cu verdeata (eu am folosit
frunze de telina, proaspat rupte din gradina, dar puteti folosi,
desigur, si frunze de patrunjel sau chiar de gulii)



Sau in formula cu „toartele” aferente :)))
...din fasii de ardei capia:



Oua cu ansoa si icre negre



Oua cu ansoa si icre negre!!

Si iata si ouale umplute cu ansoa de care va vorbeam la postul cu **maioneza din lapte**.

Delicioaseeee ☐ ...si foarte potrivite pentru o masa festiva!!!

Ingrediente:

- 6 oua
- 2, 3 lingurite **pasta de ansoa**
- o lingura smantana
- o portie **maioneza din lapte**
- icre negre pentru ornat

Mod de preparare:

Se prepara incredibil de usor!

Se fierb ouale, se decojesc, se taie in doua; galbenusurile tocate se amesteca cu pasta de ansoa si smantana.

Se umplu jumatatile de ou cu pasta obtinuta si se orneaza cu maioneza din lapte (sau cea clasica) si icre negre.

Rapid, asa-i?! ☐ ...si gustos tare!!!





Maioneza light fara oua



Maioneza fara oua ati mai mancat voi, cred, dar o maioneza light fara oua, cu lapte condensat, pentru cafea, neindulcit, nu stiu daca da! ☐

0 fac de-aproape 10 ani, adica de cand mi-am achizitionat primele vase **marca Tupperware** (nu-mi vine sa cred ca nu v-am aratat-o pana acum), primul dintre ele fiind Magicul Mixer, cu care se pot pregati atatea minunatii: **Frisca din suc sau vin, Sos de busuioc**, si multe altele, pe care am sa vi le arat pe parcurs.

Nu e neaparat nevoie sa folositi un shaker ca cel prezentat de mine, ci unul simplu, sau chiar un pahar inalt cu capac ori un borcan ce se inchide ermetic. Iar daca aveti cumva vreun mixer vertical, cu-atat mai bine! ☐

Ingrediente pentru o portie:

- 80 ml ulei de floarea soarelui
- 5 cutiute de lapte condensat (pentru cafea) cu grasime de minim 10%
- 2 lingurite mustar (sa nu fie iute!)
- sare, dupa gust
- 1/2 lamaie

Sfat: e important ca ingredientele sa aiba aceeasi temperatura: ori reci, ori la temperatura camerei!

Mod de preparare:

Totul decurge extrem de usor si rapid:

Puneti in Magic Mixer uleiul si laptele, neindulcit (daca nu aveti la indemana lapte de cafea, folositi lapte gras de vaca, fiert si racit, in prealabil), apoi mustarul si, la sfarsit, sarea.



Puneti capacul si agitati energic de 10-15 ori:



Laura Sava

Adaugati zeama de lamaie si nu mai agitati acum (doar rasturnati dintr-o parte in alta shakerul)

Maioneza este gata ☐

*Laura
Sava*



Lasati maioneza sa se odihneasca cca. 10 minute:



...timp in care se intareste indeajuns pentru a putea fi mai apoi servita:



E o maioneza foarte usoara, gustoasa, ce merge de minune...cu orice ☐
Eu am folosit-o, acum recent, la niste **oua minunate cu ansoa**.

P.S. Nu stiu daca merge facuta si intr-un bol simplu, asa cum se face maioneza clasica, dar merita incercat. Eu, mai ales, ar trebui sa fac asta! ☐

Salata in cupe in straturi



Sa stiti ca de salata asta in cupe in straturi frumos asezata, chiar m-am indragostit ☐ ...a fost extraordinar de buna!!!
...si e atat de „la latitudinea noastra” in ceea ce priveste look-ul ei, adica ingredientele pe care putem sa le folosim cat si cantitatile pe care dorim sa le savuram mai apoi, incat nu poti sa nu o indragesti.

Eu am ales, pe langa patul necesar de salata verde, niste verdeturi de sezon, ceva carnita de pui pane, fiindca e preferata lui Bogdi...si-un dressing usor si pufos ca o zi de primavara :))

Daca o faceti de Pasti si va raman cateva oua fierte, nu va sfiiti sa le folositi!!! ☐

Ingrediente:

- o salata verde
- o legatura de ceapa verde
- **maioneza**, dupa gust
- o lingurita zahar

- un iaurt natur (cremos)
- o lingura smantana
- un castravete mic
- cateva rosii cherry sau simple
- carne de pui (friptura, pane)
- mazare congelata

Sfat: in loc de carne de pui, puteti folosi costita afumata, taiata bucatele si prajita pana devine crocanta, cat si cascaval sau parmezan ras, asezat intre straturi sau deasupra, dupa cum doriti.

Mod de preparare:

Salata se curata, se spala si se taie fasii. Se aseaza in cupe sau boluri:



Pregatiti maioneza dintr-un galbenus de ou, crud + o lingurita mustar si ceva zeama de lamaie + sare cat luati cu trei degete si ulei, adaugat putin cate putin pana se umfa bine-n pene :)))

Asa a aratat la final:



...aici in stransa legatura cu cutiuta de iaurt ☐



Laura Sava

Ce iese din fericita imbinare e de vis!!! :)) ...o crema alba, pufoasa si gustoasa (adaugati acum si-o lingurita de zahar, pentru a-i spori si mai mult farmecul ☐)
...si de aici incepe stratificarea ☐
Primul strat, deci, este de salata verde, taiata fasii; deasupra vine o lingura de maioneza delicioasa...si presarat, usor peste, vin inelele egale/inegale de ceapa verde:



...carnita, taiata tot asa, feliute, felioare... :))



...niste bucatele de rosii:



Laura Sava

...si castravete:



Laura Sava

...urmeaza mazarea...din loc in loc...

...si cam atat ☐



Laura Sava

Se lasa o noapte la frigider, cu folie deasupra:



Laura Sava

...iar a doua zi, cand o serviti, ii faceti un mot din maioneza, cazut gratios din lingura :))

Mai presarati cateva inele de ceapa verde si gata minunatia ☐ 0

salata cu adevarat festiva si gustoasa!



...fug sa-mi pregatesc pozele cu drobul...si bunatatile din miel ☐

Va pup pana atunci si va urez pofta buna!!!



Maioneza de post din cartofi



Maioneza de post din cartofi: o maioneza pe care o puteti imprieteni foarte usor cu alte preparate!
Inainte de toate trebuie sa va spun ca in cele cateva posturi pe care le-am tinut pana acum, aceasta **maioneza** de post din cartofi a fost mereu prezenta in meniul nostru.
Dar mai am o varianta, o maioneza **cu telina** care se face exact la fel.
Ambele se fac foarte usor si sunt intr-atat de gustoase incat pot fi oricand folosite si in afara zilelor de post.
Eu acum am facut-o cu cartofi fierbinti, ca pentru piure, dar de multe alte ori am facut-o cu cartofi reci (cum spune si reteta), deci merge de minune in ambele variante.
Atata doar poate ar trebui sa spun...daca nu aveti un mixer vertical (de mana) nu garantez ca veti obtine aceeasi consistenta.
...dat fiind faptul ca cartofii au tendinta de a se incleia rapid...ceea ce nu e prea bine! ☐
Oricum ar fi, insist s-o incercati!!!!!!!!!!!! :))

Ingrediente:

- un cartof mare fiert (sau o capatana de telina fiarta)
- o ceasca de ulei
- zeama de la o lamaie
- 2 lingurite mustar
- 2 linguri de apa foarte rece

Mod de preparare:

Se curata cartoful (sau telina), se taie in patru si se fierbe bine in apa cu sare (apa sa clocoteasca cand adaugati cartoful). Dupa ce s-a fiert, se scoate imediat din apa si se lasa la racit.

Dupa ce se raceste, cartoful se paseaza intr-un castron si se amesteca, cu lingura de lemn sau mixerul (eu mereu aleg mixerul ☐), cu mustarul, zeama de lamaie si, putin cate putin, uleiul.

Pe parcurs se adauga si cate putina apa foarte rece.

Veti obtine o maioneza de-li-cioa-sa!!! :))



Eu am folosit-o aici, la **salata de conopida**, ce mi-a iesit uimitor de gustoasa.

Sfat: cum va spuneam si mai sus, puteti prepara aceasta maioneza si **cu telina** sau chiar cu fasole boabe, bine fiarta, tot o ceasca.

Reteta preluata din cartea „Mancaruri si dulciuri de post” -Garoafa Coman