

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!!!!



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

Salata de legume 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

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



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

Sos de marar



Sos de marar!!

Nu stiu voi cat de tare tresariti la vazul unui manunchi verde, proaspat, de marar, dar eu sunt chiar lesinata dupa el ☺ (mararul si leusteanul imi plac la nebunie!!!) si inevitabil mi-l imaginez intr-un sos cremos si delicios, ca cel pe care am sa vi-l prezint acum.

E preferatul meu, in orice anotimp!

Din cauza ca il fac mereu „cu ochii inchisi” ☺ ...n-am sa va pot reda cu exactitate cate grame dintr-unul sau altul folosesc, dar veti vedea ca nu e nici o mare filozofie, toate se aduna la un loc si se potrivesc de gust.

Aveti nevoie de o legatura sau doua de marar, ulei, faina si lapte pentru sosul bechamel, un pic de sare, un pic de zahar, un pic de otet :)))

In mare, se reiau pasii de la **spanac cu lapte**, omitand, insa, usturoiul.

Mod de preparare:

Se spala, deci, mararul; se taie marunt. Se incalzeste uleiul, se adauga faina (pana obtineti o pasta), lapte, sare dupa gust. Se adauga mararul tocat:



Se amesteca bine si se lasa pe foc pana cand pufaie :)))
Se adauga cate „un pic” de zahar, otet, etc...

La sfarsit, dupa ce ati luat compozitia de pe foc, puteti adauga cateva linguri de iaurt.



Noi l-am servit langa niste cartofi fierti si niste **chiftelute grozave**, cu pasta de ansoa:



Foarte, foarte fain, sper sa il incercati!!!

Merge de minune si cu budincile pe care nu demult vi le-am prezentat: **de dovlecei** si **de legume** ☐