

Dovlecei pane de post



Dovlecei pane de post: cu asta am rasfatat-o eu pe mami a mea draga, ieri, la pranz ☐

Am obtinut vreo 80 de bucati, si tot s-au devorat rapid...va inchipuiti cat sunt de bune?!

Le-am savurat alaturi de-o portie mare de **Skordalia**, adica de un piure de cartofi cu usturoi (vin cu reteta imediat), de care mami s-a indragostit!!! De-acum, cand mai fac ceva prajit, tre' sa fac o portie de Skordalia, ca-n Grecia ☐

Am facut si conopida pane, tot cu aluatul asta **de post**, si a iesit la fel de gustoasa, asa ca aprovizionati-va bine! :))

Ingrediente pentru 5 persoane:

- 1 kg dovlecei tineri sau zucchini (4 buc.)

- o lingura sare groasa (rasa)

Aluat de pane:

- 160-180 g faina
- 300 ml bere sau apa minerala
- un praf de sare
- ulei pentru prajit

Sunt foarte buni calzi, dar si reci sunt grozavi!!!



Mod de preparare:

Pregatire dovlecei:

Spalati si taiati dovleceii (sau zucchini) in felii subtiri (nu sa vedeti prin ele □). Daca au coaja frumoasa, ii puteti lasa asa cum sunt, ai mei au fost putin loviti, asa ca i-am decojit. Puneti feliile de dovlecel intr-un bol incapator si presati-le cu sare. Amestecati bine, pentru ca fiecare felie sa fie

acoperita de sare. Eu am taiat fiecare dovlecel in rondeste pana la capatul ingust, iar acolo am taiat pe lung, ca sa-mi fie mai usor la prajit. Lasati sa stea cu sare aproximativ 1 ora, timp in care mai amestecati de vreo doua ori. Ii scurgeti bine de zeama pe care o lasa si ii puneti intr-o strecuratoare (se mai scurg, pana cand preparati „crusta” de faina).

Aluat pane:

Bine de stiut: puteti sa inlocuiti berea cu apa minerala...am incercat eu si iese foarte bine!

Pentru aluat, amestecati faina cu berea pana obtineti o pasta densa. Lasati sa se odihneasca cca. 30 de minute.

Prajire:

Incingeti mult ulei intr-o tigaie mare; treceti feliile de dovlecel prin amestecul „dospit” de mai multe ori (are tendinta sa „alunece”) si prajiti-le in ture in baia de ulei. Nu inghesuiti feliile de dovlecel, pentru a se putea rumeni frumos!!! Daca vedeti ca aluatul e prea gros si „pica” de pe dovlecei, mai adaugati putina bere si amestecati bine. Nu va zgarciti la aluat □ , „imbracati” bine feliile de dovlecel inainte de a le pune in uleiul incins si nu va stresati prea tare daca vedeti ca mai pica si pe langa, aluatul asta-i delicios!!! :))

Dovleceii se prajesc pe fiecare parte, pana prind o culoare frumoasa, galben-aurie (e mai mult portocalie, dar parca nu suna asa bine □). Focul sa fie potrivit, nici prea mic, pentru ca vor inghiti mult ulei, dar nici prea mare, pentru ca se vor arde repede! Cand sunt gata, se scot pe un platou, intr-un singur strat, ca sa ramana crocanti.

Iata cum mi-au iesit mie:

Laura Sava





Deliciosi!!!

Dovlecei pane



Dragilor, dovlecei pane mananca pana si Bogdi ☐ (si conopida pane ii place), asa ca nu vad de ce nu v-ar placea si voua! ☐

Sunt foarte gustosi si simpli dar cu un sos **tzatziki** ori cu **mujdei de usturoi** sunt incredibil de racoritori si buni!!!!

Ingrediente:

- 2, 3 dovlecei mijlocii
- o lingura de sare grunjoasa
- 2 oua
- sare, piper
- o cana de faina
- ulei pentru prajit

Mod de preparare:

Curatati de coaja dovleceii, spalati-i bine si taiati-i in felii de

cca. 1 cm. grosime. Deci, nici prea subtiri dar nici prea groase, pentru ca focul sa le cuprinda perfect.

Puneti apoi feliile de dovlecel intr-un bol incapator si presarati sarea (sare grunjoasa). Amestecati bine, sa ajunga sarea pe fiecare felie de dovlecel, si lasati cateva minute „sa-si lase apa”. Vreo 10-15 minute, dupa care se scurg bine si se pregatesc de prajit.

Incingeti uleiul intr-o tigaie. Nu va zgarciti cu uleiul ☐ , dovleceii pane ies minunat in baie de ulei.

Bateti ouale cu un praf de sare si piper; rondelele de dovlecel se dau, pe rand, prin faina si apoi prin ou batut.

Prajiti dovleceii in ulei, pe ambele fete, pana se rumenesc frumos. Scoateti-i pe prosoape de hartie, pentru a absorbi excesul de ulei, si...serviti cu pofta! :))

Foarte buni si calzi, si reci acesti **dovlecei pane**, care, la noi, s-au „topit” rapid!!! ☐

Snitele din Pleurotus

Laura
Sava



Astazi avem in meniu snitele din pleurotus!!! Foarte, foarte gustoase!!! ...gustul lor seamana cu cel de pui. Sau, cel puțin, asa ni s-a parut noua ☐

Ciupercile au fost dintotdeauna preferatele mamei. Le-am preparat pentru ziua ei sub forma de **unt pentru tartine, umplute cu oua de prepelita**...chiar si sub forma de **hamburgeri** ☐ , dar de cand am pregatit **ciorba de pleurotus**, m-au cucerit definitiv si pe mine :)) Acum, insa, a venit randul sa le fac pane, sa-i fac cele mai bune snitele din pleurotus (fiindca **champignon pane** le-am facut deja de mult).

Merg de minune cu **mujdei de usturoi**, dar le puteti savura si langa o salata de rosii cu ceapa verde si branza Feta. Sau (si) cu Halloumi, cum am facut noi astazi.

Ingrediente:

- 300-350 g ciuperci Pleurotus
- sare

Aluat de pane:

- 2 oua (mici)
- sare si piper, dupa gust
- o lingura lapte
- o lingurita smantana
- 4 linguri pline cu faina

Sfat: daca nu gasiti pleurotus cu „palarii” atat de mari precum cele folosite de mine, nu-i niciun bai, le puteti praji si sub forma de manunchiuri. Iar daca vreti sa le savurati si in post, preparati acest aluat, fara oua sau lapte: **Dovlecei pane de post**

„Snitelele” refacute in feb. 2020, cu Halloumi la grill si salata de rosii:

Laura
Sava



Mod de preparare:

Fierbeti mai intai ciupercile in apa cu sare timp de cca. 15 minute; scoateti-le apoi si lasati-le la scurs.

Aluatul de pane:

Bateti ouale spuma cu un praf de sare si piper (cat luati cu trei degetet). Turnati laptele si smantana si amestecati usor. La final, puneti faina si amestecati totul foarte bine.

Treceti ciupercile fierte prin aceasta compozitie si prajiti-le intr-o tigaie cu ulei bine incins.

Nu le inghesuiti in tigaie, ca sa se prajeasca bine, pe toate partile :))



Simplu si gustos!!! ☐



0 **reteta vegetariana** (sau de post, cu transformarile de rigoare),
ce va fi cu siguranta apreciata de intreaga familie!!!



Ciuperci champignon pane

Laura
Sava



Ciuperci champignon pane! Le-am facut astazi si au iesit miiinunat ☺ , asa ca tot ce va pot spune este sa nu faceti numai o portie!!!! Le puteti servi ca aperitiv, pe un platou cu alte **aperitive** delicioase!

Dar sa stiti ca se pot manca si asa cum sunt. Doar cu paine...sau asa goale :))

Nu uitati de varianta de post, cu ciuperci pleurotus, o reteta la fel de gustoasa: **Snitele din Pleurotus**

Ingrediente:

- 500 g ciuperci champignon (proaspete)

Aluat pentru pane:

- 120 g faina (integrala)
- sare, piper
- 3 oua
- 150 g iaurt
- chimen sau cimbru (optional)

Mod de preparare:

Pregatire ciuperci:

Curatati ciupercile de pamant cu o perie sau cu un prosop de bucatarie. Scoateti-le piciorusele si puneti-le intr-o punguta, la congelator. Vor fi utile intr-o reteta viitoare, cum ar fi aceasta:

Salata de ciuperci

Se spala apoi rapid (daca stau in apa, absorb prea multa apa). Se lasa la scurs cateva minute apoi se sterg bine cu un prosop de hartie (sa fie uscate). Daca au portiuni lovite, maronii, puteti sa le decojiti.

Preparare aluat de pane:

Amestecati faina cu sare si piper, dupa gust. Eu va recomand insa sa puneti mai mult decat de obicei, pentru ca ciupercile sa fie condimentate bine, sa aiba gust! Puteti folosi si chimen macinat sau cimbru, pentru adaosul de aroma □ La sfarsit, adaugati in compozitia uscata ouale batute, separat, si iaurtul. Lasati aluatul 15 minute la „dospit”.

Treceti apoi ciupercile prin sos. Daca vedeti ca sosul nu sta pe ciupercute, mai adaugati putina faina!



Prajire:

Prajiti-le in ulei mult si fierbinte. Nu le ingramaditi, prajiti-le in mai multe reprize, daca e cazul. Vor iesi rumene si apetisante! :))



Laura Sava

Scoateti-le apoi pe hartie absorbanta, sa se scurga. Nu le acoperiti totusi, pentru ca se inmoaie!

Sunt extraordinar de gustoase si calde, si reci! Zemoase la interior si crocante la exterior!



Pozele vechi □



