

Salata de rosii cu iaurt



Prieteni dragi, daca va era dor de vara (mie da!!!! ☺), preparati aceasta salata de rosii cu iaurt, foarte simpla dar extrem de gustoasa...si frumos colorata.

O puteti servi ca fel principal, mai ales daca sunteti la dieta, sau ca garnitura la friptura. Cu rosii din gradina, rosiile alea adevarate cu care am crescut noi, salata se transforma dintr-una (aparent) banala intr-una extraordinara!!!

Sper ca v-am motivat indeajuns, s-aveti pofta!!! ☺

Ingrediente:

- 2 rosii potrivite, bine coapte
- 1/2 pahar iaurt grecesc (gras, consistent)
- 2 fire de patrunjel
- 1/2 lingurita mustar dulce

– 2 linguri ulei de masline extravirgin

– sare dupa gust

Mod de preparare:

Se amesteca intr-un castron iaurtul cu mustarul, patrunjelul spalat si fin tocat, uleiul si sarea.

Se spala, se usuca si se taie rosiile in bucatele mici care se adauga in compozitie; se lasa la macerat cca. 15 minute.

Salata se serveste pe foi de salata verde, la temperatura camerei.



Daca nu se consuma imediat, acoperiti bolurile cu folie alimentara si pastrati salata la frigider pana in momentul servirii. La noi n-a fost cazut, pentru ca noi am golit bolurile! ☐



Laura Sava

Sfat: daca nu va place mustarul, dulce sau iute, nu-l folositi! E in regula, salata va fi gustoasa si fara! ☐

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!!! ☐







Burger cu pasare



Carui copil nu-i plac hamburgerii?! Exact ☹️ , asa ca astazi l-am rasfatat pe Bogdi meu iubit cu un burger cu pasare delicios!!!!

Am folosit carne de curcan acum (piept de curcan, mai exact), dar vreau sa il incerc si cu piept de pui! Sunt sigura ca voi avea acelasi succes rasunator ☺️

Nu am prajit chiftelele de data asta ci le-am bagat la cuptor, cum am facut si cu acestea: **chiftelute la cuptor**, mai demult. Un pic mai dietetice...si la fel de gustoase!

Ingrediente pentru 4 portii:

Pentru burger:

- 200-250 g piept de curcan sau pui
- o ceapa mica (rosie)

- 1 rosie mare, bine coapta
- miez de paine sau o chifla
- un ou mare
- 2 lingurite rondelute de ceapa ciorii sau ceapa verde
- o lingurita cimbru
- sare si piper, dupa gust
- 2 linguri unt

In plus:

- 4 chifle
- cateva linguri de **ketchup de casa**
- cateva linguri de **maioneza facuta in casa**
- doua rosii mari, frumoase, bine coapte
- frunze de salata verde

Mod de preparare:

Eu am facut portie dubla :))

Spalati pieptul de curcan, stergeti-l cu un prosop de bucatarie (rola de hartie) si dati-l prin masina de carne. Sau maruntiti-l cu robotul, la mixer, cum am facut eu ☐



Curatati ceapa si taiati-o in cuburi sau in feliute subtiri. Eu n-am mai pus ceapa, insa...

Spalati rosiile si scoateti partile verzi. Pulpa de la o rosie se toaca marunt, celelalte rosii se taie felii potrivite. Amestecati carnea, ceapa, rosia tocata si verdeturile, pe care, din nou, eu nu le-am pus... oricum, n-as fi gasit nicaieri ceapa ciorii □ ...intr-un castron, si adaugati sare si piper, dupa gust. Chifla inmuata si bine stoarsa, precum si oul intreg se adauga compozitiei:



Formati chiftelute mari si plate din compositia rezultata:

Laura
Sava



Incingeti untul si prajiti chiftelutele cca. 5 minute pe fiecare parte sau dati-le la cuptor pana se rumenesc, cum am facut eu ☐
Au iesit mega-apetisante:



*Laura
Sava*

Detaliu :))



Nu am rezistat tentatiei si am „gustat” rapid dintr-una!! Foarte, foarte gustoasa, n-am crezut ca va iesi chiar atat de buna din carne de curcan!

Taiati pe jumatate chiflele:



Ungeti partea de jos cu maioneza:



Asezati frunzele de salata si feliile de rosii pe paine si condimentati, dupa gust, cu sare si piper:



Laura Sava

Puneti deasupra chiftelele si capacelul...si gata! ☐



Foooarte bun!!!!!! Puneti maioneza si pe „capacelul” de paine, daca vreti!

Lui Bogdi i-au placut mult burgerii mei cu carne de curcan desi s-a cam luptat cu chifla gigantica dar altfel n-am gasit si pana cand ma-ncumet sa le fac eu in casa... :)))

Am sa-i fac de-acum foarte des **burgeri** ca sa inlocuim, Doamne ajuta, rarele momente cand papa cate un hamburger de la McDonald's
□