

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!!!

Branza Halloumi la gratar cu salata si otet balsamic cu

miere



Branza Halloumi la gratar cu salata si otet balsamic cu miere: prima reteta greceasca de dupa vacanta si **reteta** cea mai apreciata de Bogdi...pe care, insa, o sa-l deconspir putin, haha!!!! Pentru ca **La mare** nici n-a vrut sa se uite in farfuria mea cu halloumi la gratar iar acum a devorat tot platoul (fara costitele de porc, bineinteles ☐).

Astazi mergem din nou la cumparaturi, pentru ca mai vrea o portie, numai ca de data asta nu ne vom mai rasfata cu branza Halloumi luata direct de pe raft, din Grecia, ci cu ce vom gasi prin magazinele din Timisoara... Totusi, speram sa gasim o alternativa la fel de gustoasa, o branza cipriota la fel de indrazneata, care sa scartaie la fel de tare intre dinti, atunci cand musti din ea ☐

Otetul balsamic cu miere e o revelatie!!!! Il ador pur si simplu! Si merge atat de bine cu halloumi si cu salata, incat nici nu mai e nevoie de carne! Daca stiam ca e atat de bun, imi mai luam o sticluta :))

Ingrediente:

- 225-250 g branza Halloumi
- salata romana, iceberg sau salata chinezeasca
- otet balsamic cu miere
- rosii cherry (optional)
- sferturi de lamaie

!!! Branza Halloumi pe care am folosit-o eu a fost deja sarata si condimentata (menta), asa ca nu am mai adaugat deloc sare. Si nici piper sau oregano, cum m-am gandit initial ☐ Dar voi, daca vreti, le puteti adauga!

Mod de preparare:

Am lasat formatul asta cu „ingrediente” si „mod de preparare”, pentru ca asa-mi incep fiecare reteta, dar preparatul de astazi chiar nu implica nicio preparare ☐

E foarte simplu, se feliaza branza Halloumi...aici, in poza de mai jos, impreuna cu otetul balsamic cu miere:



Laura Sava

Laura Sava



Feliile se prajesc pe gratar (sa fie incins si uns cu ulei de masline), pe fiecare parte, cate 1 minut sau pana cand se formeaza celebrele dungi □



Salata se stropeste cu otet balsamic cu miere (eu am pus langa si niste rosii cherry, pentru ca sunt obsedata de ele ☺) iar halloumi se stropeste cu zeama de lamaie (Bogdi a vrut fara lamaie):



Si asta e toata reteta! Pe care am savurat-o cu maaaare placere!!!! :))

Sper mult s-o incercati si voi!

Salata de fasole rosie cu ridichi si ceapa verde



Am revenit cu reteta de salata promisa, dragilor, o salata de fasole rosie cu ridichi si ceapa verde, pe care o puteti prepara atat in post cat si in oricare alta zi in care va este pofta de o salata rapida si satioasa!

Noi am savurat-o cu **focaccia** dar si o portie de **cartofi crocanti** ar fi la fel de bineveniti! ☐

Ingrediente:

- o conserva de fasole rosie boabe (kidney), 400-420 g
- 2 fire de ceapa verde
- 4, 5 ridichi (mai maricele)

Pentru dressing:

- 6, 7 linguri ulei
- 2 linguri otet
- 1 lingurita zahar
- sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Se scurge fasolea, se amesteca intr-un bol cu ceapa verde taiata in inele si ridichile taiate in felii subtiri; se toarna dressingul (sosul vinegreta) si se amesteca bine.

Salata se lasa cel putin 15 minute sa stea, la rece sau la temperatura camerei, dupa care se poate servi.

E incredibil de gustoasa!!!



Mai ales cu felii calde de focaccia!!!! ☐



Placinta de post cu verdeturi



Am facut ieri o placinta de post cu verdeturi senzationala, dragilor!!! A fost ceva neasteptat! Neasteptat de bun, pentru ca am facut un test, de fapt ☐

Eu voiam, de fapt, sa refac **placinta cu ceapa verde si orez**, dar pentru ca nu am avut ceapa verde la indemana si aveam multa salata mixta in frigider, care incepea sa se cam ofileasca, am regandit toata situatia si am preparat aceasta **placinta**, extraordinar de savuroasa!!!

0 noua idee de post, cu ingrediente putine si la indemana!

Ingrediente:

- un pachet foi de placinta (400 g)
- 420-450 g salata mixta (salata iceberg, endivia, frisee, rucola, etc.)
- 2 linguri zeama de lamaie

- 3 cepe uscate
- un morcov
- 100 ml ulei
- sare si piper dupa gust
- 150 g orez
- 250 ml apa

Mod de preparare:

Pregatiri preliminare:

Se scot din timp foile de placinta din congelator, sa se decongeleze partial (asta daca folositi foi congelate). Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit).

Se toaca foile de salata marunt (folositi diferite tipuri de salata, in cantitate egala si daca va place mararul sau patrunjel, puneti si cateva frunze tocate fin); se stropesc cu zeama de lamaie. Se lasa deoparte.

Preparare umplutura:

Morcovul si ceapa se toaca marunt (eu am folosit robotul) si se calesc 1-2 minute in uleiul incins (intr-o tigaie incapatoare). In acest timp, se spala orezul in cateva ape si se strecoara (sa mai ramana putina apa). Se adauga si orezul in tigaie si se amesteca energic. Se lasa la calit cca. 2 minute; se amesteca intruna! Se toarna apa (ar fi bine sa fie fierbinte), se sareaza si pipereaza dupa gust si se lasa la fiert, sub capac, cca. 2-3 minute (se mai adauga putina apa, daca e nevoie). Se lasa apoi deoparte, sa se umfle orezul.

Asamblare placinta:

In continuare, se unge cu ulei (se da cu pensula) o forma rotunda cu diametrul de 30-32 cm . Eu am folosit tigaia mea noua cu capac, ce merge si la cuptor, yey!!!! ☐ Dupa ce se termina postul voi prepara cea mai gustoasa tortilla in ea!!!!!!

Se aseaza 4 foi la baza formei ce vor fi unse cu putin ulei si vor fi stropite cu putina apa (foarte putin din fiecare...doar „stropiti” foile cu pensula de bucatarie).

Turnati jumătate din compoziția cu orez și verdeturi și nivelati (ridicați puțin umplutura pe marginile formei). Turnati acum 3, 4 linguri cu apă rece, cât mai uniform deasupra compoziției.

Se acoperă apoi cu încă 4 foi de placintă, unse și stropite în același fel ca prima dată și se rastoarnă restul de umplutura. Din nou, se nivelează și se „hidratează” suprafața cu 2, 3 linguri apă.

La final, se așază ultimele foi de placintă: 2 întinse iar alte 2 strânse cu mâna, încrêțind foaia, așzate în mijlocul placinței, ca și la placinta dobrogeană (pe care, din păcate, nu o am încă pe blog □).

Se ung foile încrêțite și cele de pe margine cu ulei și se mai stropesc o dată cu apă (pare dificil și time-consuming, dar nu e!)

Coacere:

Placinta se coace 25 de minute la foc potrivit, după care se mărește temperatura cuptorului la 200 grade C (foc mare).

Se mai lasă încă vreo 15-20 de minute sau până când vedeți că s-a rumenit frumos!

Asa arata gata:

Laura
Sava



Laura Sava



Sper din tot sufletul sa o incercati, pentru ca e delicioasa!!!

4 Salate cu oua fierte



4 Salate cu oua fierte, pentru voi!!

Hristos a Inviat, dragilor!!! Sper din tot sufletul ca aceste 4 Salate cu oua fierte sa va fie de folos asa cum mi-au fost si mie ☐

...de maaare folos chiar, dat fiind faptul ca mereu, mereu raman cu cateva oua fierte la care nimeni nu se mai poate uita fara sa se strambe ☐

4 salate cu oua, putin mai speciale decat cele pe care le am deja pe blog!!

Sper, de asemenea, sa fi simtit bucuria Invierii Domnului asa cum am simtit-o noi anul acesta.

Am fost impreuna cu Bogdi la (aproape) toate slujbele din Saptamana Patimilor, la frumoasele Denii si la inaltatoarea slujba a Invierii, pana dimineata.

Nu am stat deloc in bucatarie si nu am pregatit absolut nimic, in afara celor doua **retete clasice de Pasti**: ciorba de miel si friptura, si nu-mi pare nici macar un pic rau!! :))

Va imbratisez pe toti cu mult drag, va urez multa sanatate si spor in toate (mai ales in bucatarie, hehe!!!)

Iata retetele care va pot scoate din impas, 4 salate cu oua:

1. Salata de legume cu oua:

<https://www.laurasava.ro/salata-de-legume-cu-oua/>



2. Salata de oua in straturi:

<https://www.laurasava.ro/salata-de-oua-in-straturi/>



3. Salata de oua: <https://www.laurasava.ro/salata-de-oua/>



4. Salata in cupe in straturi:
<https://www.laurasava.ro/salata-in-cupe-in-straturi/>



Retete bonus ☐

Si chiar daca aceste doua retete pe care urmeaza sa vi le arat acum nu sunt incluse in colajul foto, tot salate sunt. Si tot cu oua :))

In plus, sunt delicioase si ar fi pacat sa nu le aveti la indemana!

Oua umplute (in „corabioare” din lamaie):



Oua umplute in sos de castraveti:



Voi reveni cat de curand cu un alt colaj de poze, in care voi strecura acele retete de care aveti nevoie atunci cand va treziti cu bucati de cozonac uscat sau resturi de prajituri.

Pentru ca si din „resturi” pot iesi niste retete pe cinste!!!

Si, iata, ca asteptarea a luat sfarsit! :))

Toate retetele cu cozonacul ramas de Pasti le gasiti acum aici: **4 Retete cu cozonac uscat**

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, dacă vreți, puteți adăuga și feliate de ridichi, gulie rasă, măslină, iar dacă nu țineți post, puteți adăuga felii fierte de ou și chiar puțină brânză.

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:











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

Salata de legume – Gusturi Romanesti de la gospodari



Dragilor, m-am implicat cu atata drag si bucurie in proiectul **Mega Image** „Gusturi romanesti de la gospodari” pentru ca vreau sa vad pe rafturile magazinelor legume romanesti, direct de la producatori, produse locale, proaspete, care isi pastreaza gustul bun, de odinioara. Programul vine atat in ajutorul producatorilor locali de legume, peste 70 la numar, cat si in ajutorul nostru, al cumparatorilor.

Sortimentul de legume e unul vast si cuprinde rosii, vinete, ardei gras, ardei kapia, castraveti cornison si salata verde. Eu astazi am realizat o salata de legume rustica cu rulouri de vinete, ca pe vremuri ☐

Am primit de la Mega Image o ladita cu cele mai proaspete si gustoase legume pe care le-am mancat in ultimul timp, drept pentru care le multumesc din suflet! Vinetele au fost grozave, fara samburi aproape deloc, iar ardeii si rosiile au fost super fresh.

Prima imagine care mi-a venit in minte, atunci cand le-am gustat, a fost buna mea draga, aplecata mereu, cu sapa in mana, catre pamantul pe care numai ea stia sa il faca bogat si roditor. Apoi a venit gustul, gustul ala bun, din copilarie. Nu exagerez cand va spun ca mi s-au umezit ochii...

Am optat pentru o reteta de salata mai complexa, in care sa incorporez si „elementul” crud dar si pe cel gatit. Am preparat separat niste rulouri de vinete umplute cu crutoane de paine si branza sarata, pentru efectul crunchy al salatei (adica, crocant ☐) si am combinat o salata de ardei copti cu usturoi, de-li-cioa-sa, cu felii proaspete de rosii si ardei grasi.

Nu va pot reda in cuvinte ce a iesit!!!!!! :)) O bunatate!!!

O alta salata de vara delicioasa gasiti aici: **Salata taraneasca de vinete**

Ingrediente:

- 3-4 rosii „Gusturi Romanesti” de la Mega Image
- 1 ardei gras „Gusturi Romanesti” de la Mega Image

Pentru salata de ardei copti (kapia):

- 4 ardei kapia „Gusturi Romanesti” de la Mega Image
- 3, 4 catei de usturoi

Pentru marinada de ulei:

- 6 linguri ulei (floarea soarelui sau de masline)
- 2 linguri otet de vin
- sare si piper dupa gust
- 1/2 lingurita mustar Dijon (optional)
- o lingura verdeata tocata: patrunjel, busuioc, etc (optional)

Pentru rulourile de vinete:

- 2 vinete (lungi), Gusturi Romanesti de la Mega Image
- doua felii mici de paine de casa
- 50 g branza telemea (sarata)

Iata ladita mea cu legume proaspete, direct de la producatori, pe care scrie: „Gustul perfect al legumelor de la tara”, ceea ce s-a dovedit a fi exact asa, adica perfect! ☐



Mod de preparare:

Se spala rosiile si ardeii grasi si si se lasa deoparte intr-un bol. Acestea sunt singurele legume care vor ramane crude, in stare proaspata. Ardeii kapia se coc pe plita, la foc iute, se sareaza (folositi sare groasa) si-apoi se lasa, sub capac, pana cand se racoresc bine. Vinetele se spala si se taie in felii subtiri; se sareaza pe ambele parti si se lasa cateva minute sa stea:



Priviti cat de frumoase sunt vinetele!!!



In continuare, se incinge putin ulei in tigaia grill, sau intr-o tigaie normala, si se prajesc feliile de vinete, in transe. Nu le inghesuiti, pentru a se putea praji bine! Se prajesc pe ambele parti pana cand prind o culoare maronie, frumoasa. Se lasa deoparte.



Se prepara salata de ardei copti: se decojesc ardeii copti si se amesteca cu marinada de ulei (se amesteca toate ingredientele de la marinada intr-un bol) si cateii de usturoi, taiati in feliute subtiri. Se lasa sa stea pana cand sunt gata toate celelalte operatii □



Laura Sava

Se pregatesc crutoanele de paine: feliile de paine se taie in bucatele mici, care se prajesc, in aceeasi tigaie in care ati prajit si vinetele, cu putin ulei (3-4 linguri ulei) pana se rumenesc usor:



Branza rasa se presara peste crutoanele calde inca, direct in tigaie, si se amesteca foarte bine.

In continuare, se aseaza cate o lingurita de umplutura la baza feliilor de vinete si se ruleaza strans:



Vor arata foooarte bine la final!!! ☐



Laura Sava

Se incinge cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Se unge apoi o forma mica de copt cu putin ulei; rulourile de vinete se aseaza unele langa altele si se dau la cuptor cca. 12 minute. Scopul e ca rulourile sa nu se desfac mai apoi, compozitia incalzita in cuptor aderand mai bine la feliile de vinete deja prajite:



Laura Sava

La final, se amesteca salata de ardei copti, taiati in fasii subtiri, de la care ati scos cotorul cu seminte, cu rosiile si ardeii taiati in feliute. Salata de legume se serveste impreuna cu rulourile de vinete umplute:



6 Salate de post



6 Salate de post: o postare pe care va recomand sa o tineti cat mai la aproape :) Mai ales cei dintre voi, care tineti toate posturile de peste an...sau poate doar vinerea (si miercurea).

Am strans deja cateva pagini bune cu **retete de post**, si mancaruri de post si dulciuri de post, dar cum stiu cat de greu e sa te aduni si sa te-ntrebi zi de zi „ce mancam astazi” □ , m-am gandit sa le aranjez un pic, sa le adun pe categorii, pentru a le gasi mai usor.

Asa a luat nastere aceasta postare de astazi, pe care am numit-o **6 salate de post**, si care sper din tot sufletul sa va fie de folos!!!

Stim cu totii ca, in momentul in care foamea te incolteste fara mila, mananci orice apuci □

Acum, insa, daca veti avea la indemana aceste recomandari (nu ma opresc aici!!!), va va fi cu siguranta mai usor.

Macar in ceea ce priveste masa de dimineata sau de seara, cand aveti nevoie de ceva mai usor (si mai rapid de preparat). Recomandarile pentru masa de pranz vor urma in curand!

Va urez post cu folos si plin de bucurie!!!

Lista retete salata de post:

Pe randul de sus gasiti:

Salata de paste cu maioneza de post: <http://www.laurasava.ro/2010/12/08/salata-de-paste-cu-maioneza/>

Salata de conopida: <http://www.laurasava.ro/2010/03/23/salata-de-conopida/>

Pe cel din mijloc:

Salata taraneasca de vinete: <http://www.laurasava.ro/2012/03/19/salata-taraneasca-de-vinete/>

Salata de ciuperci: <http://www.laurasava.ro/2010/12/08/salata-de-ciuperci/>

Pe ultimul rand:

Salata

de porumb: <http://www.laurasava.ro/2010/11/24/salata-de-porumb/>

Salata

orientala:

<http://www.laurasava.ro/2010/03/07/salata-orientala/>

Si pentru ca aproape toate salatele pe care vi le-am prezentat contin, sau pot contine, maioneza, va las aici si un colaj cu **4 Retete de maioneza de post** (dati click pe linkul cu rosu).

Alte retete de salata:

Iar daca mai aveti nevoie de cateva idei de salata vegana, iata inca doua retete pentru voi:

Salata ruseasca de post:
<https://www.laurasava.ro/salata-ruseasca-de-post/>

Salata rapida de post cu Tofu:
<https://www.laurasava.ro/salata-rapida-de-post-cu-tofu/>

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.



Salata de sfecla rosie cu hrean



Salata de sfecla rosie cu hrean!!

Voiam initial sa va impartasesc reteta de sfecla rosie la borcan, dar am ales sa va arat prima data salata de sfecla rosie cu hrean, pentru ca o adooooor!!!!

Si pentru ca voi sa va puteti valorifica, o parte, din colectia de hrean in otet, pe care tocmai v-am dezvaluit-o si cu care sigur v-am facut pofta!!! ☐

0 **salata** de care ne bucuram cu totii, oricand :))

Ingrediente:

- 3, 4 sfecle rosii, mici (inchise la culoare)
- 2 linguri **hrean in otet**
- 4 linguri ulei (de masline)
- 1 lingurita seminte de chimen (optional)
- sare, dupa gust

Mod de preparare:

Varianta (mai) rapida ar fi:

Se spala sfecelele si se fierb pana se inmoaie bine.

Dupa ce s-au racit, se dau pe razatoarea mare. Se amesteca apoi cu hreanul ras, uleiul si sarea. Dupa gust.

Si seminte de chimen, tot dupa gust, sau deloc ☐

Varianta (mai) dulce si-aromata, spune asa:

Spalati sfecelele si puneti-le la copt, la foc potrivit, pentru cca. 1 ora (daca sfecelele sunt mari, le lasati mai mult).

Lasati-le sa se raceasca, si apoi curatati-le de coaja. T

aiati-le in cubulete sau dati-le pe razatoarea mare si amestecati-le cu hrean, ulei si sare, ca mai sus ☐

Sfat: Daca nu aveti hrean in otet, folositi 1 radacina de hrean (mare), proaspat rasa si adaugati 2, 3 linguri de otet de vin sau otet de mere (ori otet balsamic).

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

Salata de ciuperci cu pui si maioneza



Aceasta salata de ciuperci cu pui si maioneza este foarte, foarte gustoasa, drept pentru care v-o recomand cu drag si-acum dar mai ales de sarbatori, fiind in aceeasi masura si gustoasa si rafinata.

Daca alegeti sa umpleti niste **cosulete fragede** cu ea, va fi una dintre cele mai ademenitoare salate de pe masa voastra festiva! ☐

Ce-mi pare mie rau e faptul ca nu am avut inspiratie...si ca am facut doar cateva poze, in graba, nereusind sa o surprind asa cum merita...insa, pana la urma, gustul e cel care primeaza!

Adevarul este ca nici nu ma prea pricep la ornat ☐ , nici salate, nici aperitive, si nici torturi! Mie-mi place doar sa le prepar si sa ii bucur pe cei dragi cu ele!

Ingrediente:

- 300 g ciuperci proaspete
- 1 piept mare de pui
- 3 cepe potrivite
- 2 linguri otet
- o portie **maioneza**
- 125 g iaurt
- sare si piper dupa gust
- 1 gogosar pentru ornat sau 100 g masline

Mod de preparare:

Pieptul de pui se fierbe si se taie cubulete (puteti sa folositi pieptul fiert din supa sau resturi de friptura de pui).

Ciupercile se spala in apa rece (se cufunda rapid in apa, pentru a nu absorbi foarte multa apa) si se taie feliute. Se prajesc cca. 2-3 minute intr-o lingura de ulei, dupa care se lasa la scurs. Daca vreti o salata mai usoara, fierbeti ciupercile in apa cu sare, lasati-le la racit si apoi taiati-le felioare.

Ceapa se taie feliute subtiri, se freaca cu sare si se pune sa dea cateva clocote in apa cu otet (sa se inmoaie putin). Se lasa apoi la scurs.

Se amesteca pieptul taiat, ciupercile si ceapa; se adauga maioneza si iaurtul. Se amesteca totul foarte bine si se lasa la frigider cca. 2 ore.

Salata se serveste ornata cu felioare de gogosar, proaspat sau murat, ori cu masline.



Sfat: dacă veți folosi mai multe specii de ciuperci, pe lângă „clasicele” champignon și pleurotus, cum ar fi bureți, hribi, galbiori sau ghebe (pe care le puteți găsi mai mult congelate), salata va fi și mai gustoasă!

Salata verde cu lapte batut



Astazi am pentru voi, asa cum va promiteam, o salata verde cu lapte batut pe care o puteti consuma ca fel principal daca sunteti la dieta (poate langa o felie de sunca sau piept de pui la gratar) sau ca garnitura la o mancare mai consistenta ori langa o friptura.

Se face foarte repede si usor, si desi poate nu pare, este extrem de gustoasa! ☐

Iar aici: **Salate**, veti gasi toate retetele de salata de pe blog. Spor la rasfoit ☐ ...si in toate!!

Ingrediente:

- o salata verde mare
- un pahar lapte batut (300 ml)
- sare dupa gust
- o lingura ulei
- 1, 2 lingurite zeama de lamaie
- 1 lingurita marar verde tocat

Mod de preparare:

Salata verde, curatata si taiata marunt, se pune intr-o salatiera.

Se adauga sare, ulei, suc de lamaie, marar si se amesteca totul cu lapte acru.



Rapid si gustos! ☑ 0 **salata** simpla dar buna! Sper s-o incercati si voi si sa va placa!

Salata de oua



Dragilor, aceasta salata de oua este o idee minunata si rapida de „prelucrare” a oualor de Pasti care v-au prisosit (desi la cat de scumpe sunt ouale, nu prea cred ca ati facut risipa ☐).

Va propun, asadar, aceasta **salata** de oua „instant” :)) ...in care tot ce trebuie sa faceti este sa zdrobiti ouale fierte si sa le amestecati cu alte ingrediente!

Ingredientele, veti vedea, sunt la indemana oricui, iar modul de preparare foarte simplu!!!

Va urez spor si pofta mare!! :))

Ingrediente:

- 4 oua fierte tare
- 2 linguri unt
- sare si piper, dupa gust
- zeama de lamaie
- o lingura mustar

- 100 g branza telemea rasa
- 2 linguri smantana sau **maioneza**
- cateva inele de ceapa verde

Sfat: daca vreti ca salata sa fie mai picanta, adaugati o ceapa mica (rosie) tocata fin.

Ar merge si un castravete acru, tot mic □ , tocat foarte fin si bine scurs de zeama, cat si o lingurita de marar verde, tocat fin.

Mod de preparare:

Se zdrobesc ouale cu furculita; se adauga untul, moale, tinut din timp la temperatura camerei. Se amesteca bine.

Se sareaza si pipereaza dupa gust, se adauga zeama de lamaie (o lingura).

Se adauga mustarul (sa nu fie iute) si branza rasa si se amesteca din nou, foarte bine.

Se adauga smantana grasa sau maioneza, cum preferati, si se lasa la rece cel putin 30 de minute.

Salata de oua se serveste pe felii de paine, simple sau prajite putin la cuptor ori in prajitor.

Daca aveti salata verde, asezati o frunza de salata pe felia de paine si apoi salata de oua. Va arata minunat □

Ceapa verde o puteti incorpora salatei sau o puteti lasa ca decor □

A iesit extraordinar de buna!!!

Laura
Sava



Daca vreti, inasa, sa va incantati familia sau prietenii cu o salata mai pretentioasa, va sugerez s-o incercati pe asta: **Salata de oua in straturi**

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

Salata festiva



Laura
Sava

Si iata si salata de care va vorbeam **ieri**, o salata de iarna, o salata festiva, consistenta si de-li-cioa-sa!!!!!!! ☐

Contine muraturi, piept si ficat de pui, maioneza de casa, si multe alte ingrediente care o transforma, pe buna dreptate, intr-o salata deosebita.

Reteta este preluata din cartea „Gustari si aperitive” de Elisabeta Iorga, de unde am de gand sa va aduc muulte bunatati ☐

Ingrediente:

- 500 g piept de pui fiert
- 500 g ficat de pui
- 3 **castraveti murati**
- 2 **gogosari murati**
- 4 fire ceapa verde sau 1 ceapa mica, uscata
- 200 g sfecla rosie, fiarta
- 50 g masline negre

- 100 g cartofi fierti
- 2 lingurite hrean ras
- 350 g **maioneza**
- 20 g unt
- 1/2 lamaie
- sare, piper

Sfat: pieptul de pui se poate inlocui cu copane de pui fierte sau prajite.

Mod de preparare:

Se amesteca intr-un castron maioneza cu sucul de la o jumatate de lamaie, sare si piper dupa gust, si hrean.

Ficatul de pui se prajeste in unt, sub capac. Se raceste si se taie in cuburi, care se pun in castronul cu sosul de maioneza.

Pieptul de pui fiert se taie in cuburi; acestea se pun in castron. Castravetii murati si gogosarii se taie in cuburi si se pun peste pieptul de pui.

Sfecla fiarta se taie in cuburi, care se pun in castron.

Maslinele se curata se samburi, se taie si se pun peste sfecla.

Cartofii se taie in cuburi, ceapa verde se taie in inele fine (ceapa uscata se marunteste) si se adauga in sos.

Se amesteca totul pentru omogenizare.

Salata se niveleaza si se orneaza cu jumatati de masline, patrunjel si „trandafiri” din rosie.

Eu n-am facut decat unul dar a fost de mare efect si asa :))



E foarte simplu de realizat un astfel de „trandafir”, tot ce trebuie sa faceti e sa decojiti o rosie (medie) si apoi sa rulati usor coaja in forma de trandafir ☐

Laura
Sava



Salata a avut un succes nebun, asa ca sper ca o veti incerca
numaidecat ☐
Se serveste cu un vin negru.

Salata de rosii cu iaurt



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, asa ca va urez inca de pe acum: 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

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

Mod de preparare:

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

Spalati, uscati si taiati rosiile in bucatele mici. Adaugati-le apoi in compositie.

Lasati totul 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

Salata de vinete cu maioneza



Laura Sava

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 insa 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 inmuierat, 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 cu sunca si porumb



Aceasta salata cu sunca si porumb este extrem de rapida si extrem de gustoasa, iar daca dintr-un motiv anume nu va place sunca, nu-i nimic, puteti folosi carne fiarta de pui sau curcan (din supa). Nici ouale nu sunt obligatorii, desi ar fi pacat sa nu le adaugati la cat de simpatice sunt! ☐

O alta idee gustoasa aveti aici: **Salata de legume cu oua**. Dar nu numai! Cautati cu incredere pe blog toate retetele de salata pe care le-am facut. Sigur veti gasi multe pe gustul vostru! ☐

Ingrediente (pentru 2 persoane):

- 250 ml iaurt
- 100-120 g sunca
- 50 g porumb fiert
- 4 oua de prepelita

- sare si piper, dupa gust
- marar proaspat, tocat marunt

Mod de preparare:

Iaurtul (puteti folosi iaurt grecesc, mai gras) se amesteca cu un praf de sare si piper.

Se adauga marar tocat, sunca taiata fasii subtiri, porumbul bine scurs si ouale fierte, taiate pe jumatate.

Totul se amesteca usor si se serveste rece. **Salata** se poate orna cu felii de rosii sau frunze de salata.



Laura Sava