Tort de morcovi vegan

Tort de morcovi vegan, un **tort de post** delicios si cu tinuta, perfect pentru masa de Pasti sau pentru orice alt moment special, petrecut cu cei dragi!

Sa va spun cum imi imaginez eu o masa de Pasti frumoasa?! Va spun oricum, haha!!! Vorbim strict de desert, pentru ca altfel mi-ar trebui vreo doua pagini sa le-nsir pe toate

Asadar, ceea ce vad e o masa mare, cu stergare galbene, cu flori multe, colorate, puse la-ntamplare intr-o vaza mica, in centrul mesei, cu cateva lalele rosii, undeva in capatul mesei, unde se gasesc si cosuletele cu oua vopsite, colaceii impletiti, **lichiorul de oua** si-un tort de morcovi vegan, ca cel pe care vi-l arat acum sau cu **unul prea frumos** ornat siiiii neaparat cu niste „**oua**” dulci si haioase!!!!!

Prea mult, prea putin?! Faceti cum vreti, dragilor, asta imi imaginam eu acum…pana la Pasti imi fac inca o suta de astfel de scenarii :)))

Tortuletul de astazi este minunat, desi nu are oua, unt sau lapte. Blaturile umede si aromate va vor incanta, cu siguranta!!!

„Crema" de ananas nu e obligatorie, puteti „lipi" blaturile cu gemul preferat sau cu **glazura de curmale**, iar deasupra il puteti orna cu **frisca din lapte de cocos** si ciocolata neagra, rasa (pusa doar pe margini).

Nu stiu inca daca il puteti transforma in prajitura, pentru ca nu l-am testat…desi cred ca ar intra de minune intr-o forma de aproximativ 20 x 30cm.

Daca, insa, vreti sa aiba un aer mai festiv, faceti-l ca mine, sub forma de tort. Unul mic, dar incredibil de bun!!!!

Ingrediente:

Blat de morcovi:

- 200 g faina
- o lingurita bicarbonat
- 2 lingurite praf de copt
- un praf de sare
- o lingurita scortisoara (pudra)
- 150 g morcovi rasi (fin)
- 100 g zahar brun
- 80 ml ulei
- 80 g **piure de mere**
- un **ou vegan**
- 50 g fulgi de nuca de cocos
- 60 g nuca macinata
- 50 g stafide
- 150 ml zeama din compot (cel de ananas sau altul)

Crema de ananas:

- o conserva compot ananas (bucati): 560 g

Sfat: daca nu puteti prepara oul vegan, puneti mai mult piure de mere in compozitie (sa fie 100 g in total) sau o banana mica, bine coapta (facuta piure).

Mod de preparare:

Pregatiri preliminare:

Puneti stafidele la inmuiat in cca. 30 ml apa fierbinte (daca aveti rom negru, puneti o lingurita).

Desfaceti conserva de ananas, scurgeti sucul si masurati 150 ml de zeama. Beti ce ramane Puneti deoparte 10-12 bucatele de ananas, iar restul puneti-l intr- sita, la scurs.

Preparati oul vegan: amestecati o lingura de seminte de in, macinate fin, cu trei linguri de apa calda si lasati sa se umfle cca. 5 minute.

Incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Tapetati cu hartie de copt doua forme mici de tort (diam. 18-20 cm).

Pentru blaturile de morcovi:

Amestecati faina, intr-un bol, impreuna cu praful de copt, bicarbonatul, praful de sare (cat luati cu trei degete) si scortisoara pudra.

Intr-un alt bol, mai incapator, puneti zaharul si uleiul si amestecati de cateva ori (zaharul nu trebuie sa se topeasca). Adaugati oul vegan si mixati scurt. Veti vedea cat de repede „leaga” ingredientele!

In continuare, adaugati piureul de mere (sper ca l-ati facut deja, si-acum nu trebuie decat sa deschideti borcanul …sau sa scoateti punga din congelator); puneti morcovii rasi la robot, pe razatoarea mica, si amestecul uscat, de faina. Cerneti-l deasupra bolului si amestecati putin.

Turnati zeama de la ananas si amestecati bine. La final, adaugati nuca de cocos, nuca macinata si stafidele inmuiate (cu tot cu sucul in care au stat).

Daca stafidele sunt mari, taiati-le in jumatate!!! Stiu, e cam migaloasa treaba, dar macar veti putea felia cu usurinta tortul. La mine, cutitul s-a cam impotmolit in ele si mi-a distrus cele mai frumoase felii, cele puse deoparte pentru poze :))

Coacere:

Turnati compozitia rezultata, cat mai egal, in cele doua forme de tort. Nivelati si dati la cuptor, pentru cca. 35 de minute. Faceti testul cu scobitoarea si daca vedeti ca mijlocul e inca lipicios, mai lasati vreo 3-4 minute la copt.

Va reamintesc ca blaturile sunt umede, asa ca rezistati tentatiei de a le tine mai mult, le vrem afanate si pufoase cand sunt gata:

Lasati blaturile sa se raceasca in forme; deschideti apoi inelele

detasabile si dezlipiti-le cu grija de pe hartia de copt:

Crema de ananas:

Puneti bucatile de ananas intr-un bol si zdrobiti-le cu mixerul vertical. Transferati din nou in strecuratoare si apasati usor cu o lingura, ca sa se scurga zeama.

Asamblare tort:

Luati un blat si intoarceti-l cu baza in sus; asezati-l pe platoul de servit si presarati cu o lingura de nuca de cocos (ideea asta mi-a venit dupa ce am asamblat tortul, de-aia nu apare in poza Nuca de cocos va absorbi din umezeala ananasului):

Intindeti „crema” de ananas, cat mai uniform, deasupra blatului:

Presarati stratul de ananas cu inca o lingura de nuca de cocos si asezati deasupra celalalt blat, ca un capac:

Deja arata bine!!!

Pudrati cu zahar praf (vanilat) suprafata micutului tort si asezati pe margine bucatile de ananas puse deoparte. Doua poze, de data asta, fiindca e atat de dragut!!! :))

Laura Sava

Laura Sava

Taiati tortul cu un cutit bine ascutit. Serios, foarte bine ascutit, si nu zimtat!!! Asta in cazul in care nu mai aveti rabdare sa il lasati la frigider…desi eu va sfatuiesc sa il lasati macar vreo 3 ore, pentru a fi mai ferm si mai plin de aroma!

Iata cat de minunat e!!!!

Va imbratisez cu drag! Felia asta este pentru voi:

Fursecuri de post cu rahat

Fursecuri de post cu rahat, un „dulce” pe care l-am transformat intr-un adaos de energie si bucurie!!

E un sfarsit de saptamana atat de frumos, pe-aici, pe la noi, prin imprejurimile Timisoarei, incat ne-am propus sa petrecem cat mai mult timp afara. Din acelasi motiv, reteta de astazi e una rapida si usoara, o reteta care sa nu ne tina mult in bucatarie: Fursecuri de post cu rahat!!!

Va pun mai jos cateva poze cu primavara, care, asa cum spun mereu, ne-a invadat gradina

Pe mine o sa ma gasiti cu ochii-n soare , pe Bogdi, cu mainile-n pamant, in cautare de pietre pretioase (dar asta numai cand isi trage un pic sufletul, dupa ce-l fugareste pe Rafi), iar pe Cipi, facand ceea ce face de doua zile incoace: „periind” gradina :))

Ingrediente:

Pentru oul vegetal:

- un **ou vegetal** (o lingura seminte de in+3 linguri apa)

Compozitie de fursecuri:

- 80 g zahar tos
- 20 g zahar vanilat
- 80 ml ulei
- o lingurita coaja rasa de lamaie (optional)
- 160 g faina alba de grau
- 20 g faina de hrisca
- 50 ml apa minerala
- 60 g rahat rosu, verde sau galben

Ornare:

- 80-100 g fulgi de nuca de cocos (optional)

Mod de preparare:

Pregatire „oua” vegetale:

Vom face prima data compozitia din seminte de in („ouale” vegetale”): amestecam semintele de in, macinate, cu apa calduta si le lasam sa stea 2-3 minute.

Preparare aluat de fursecuri:

Mixati compozitia rezultata cateva secunde cu zaharul (puteti folosi zahar brun in locul celui alb). Adaugati apoi, putin cate putin, uleiul, ca la maioneza, si coaja rasa de lamaie.

Cerneti faina (faina de hrisca se poate inlocui cu faina alba sau cu nuci/migdale macinate) si incorporati-o in aluat, amestecand scurt. Turnati apa minerala si amestecati totul foarte bine.

Compozitia de fursecuri se pune la frigider pentru cca. 25 de minute (sau la congelator, doar 10 minute).

Coacere si ornare:

Incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Tapetati o tava mare, de fursecuri, cu hartie de copt.

Luati cu lingurita mici gramajoare de aluat si faceti bile cat o nuca (intre palme). Eu am facut asa, pentru ca fursecurile mele sa semene cu niste „globuri” (cat mai egale), dar voi, daca vreti, le puteti aseaza direct in tava (impingeti aluatul de pe varful linguritei cu degetul, ca sa cada in tava).

Lasati putina distanta intre ele, pentru ca, la copt, se mai latesc. Infigeti in mijlocul fiecarui fursec un cubulet de rahat si coaceti cca. 12-15 minute sau pana cand se maronesc usor pe margini.

Cat sunt inca fierbinti, se presara cu nuca de cocos.

Foarte bune!!!

Si cateva **fursecuri** pentru voi

Daca nu va place nuca de cocos, pudrati-le cu putina scortisoara sau doar cu zahar pudra (vanilat).

Eu ador cocosul, asa ca l-am folosit din plin!!!

In asteptarea verii :))

Laura Sava

Laura Sava

Laura Sava

Laura Sava

Laura Sava

Laura Sava

Gogosi vegane la cuptor

Prieteni, si astazi am pentru voi o reteta de post, niste gogosi vegane la cuptor de-li-cioa-se, dar sa nu credeti ca de-acum incolo o sa va aduc numai retete vegane (desi n-ar fi rau deloc)

Din contra, mi-am propus sa va incant cu noi retete de Pasti, dar nu puteam sa nu va arat acest experiment al meu, aceste gogosi de post la cuptor, pe care le-am facut cu ultimele „oua” vegetale ce mi-au ramas.

M-am gandit sa transform **checul meu simplu** intr-unul vegan, inlocuind ouale (fiind doar doua) cu pasta de seminte de in, dar apoi mi-am amintit ca i-am promis lui Bogdi ca ii fac gogosi la cuptor, asa ca am renuntat la ideea de chec si am faurit aceste minunatii, pe care Bogdi si Matias, prietenul lui, le-au, efectiv, devorat!!! :))

Ingrediente:

Pentru aluatul de gogosi:

- 100 g zahar brun
- 100 ml ulei
- 150 ml suc de portocale (proaspat stors)
- 2 **„oua” vegetale**
- 130 g faina
- 20 g cacao
- 2 lingurite praf de copt
- 1 lingurita rasa bicarbonat
- un praf de sare

Pentru crema de ciocolata cu avocado:

- 2 avocado mici, coapte
- 80 g ciocolata neagra (80 % cacao)
- o lingura miere
- o lingurita scortisoara
- ulei de cocos, 1 lingura (optional)

Pana intram in detaliile retetei, vreau sa va arat cat de frumos au inflorit tufele de corcoduse galbene (celebrele **mirabele**) si sa va povestesc cum am stat noi, eu cu mami, de vorba cu pofticioasele albine …pe cand pozam gogosile…

Laura Sava

Laura Sava

„Am stat de vorba” e doar un fel de-a spune, pentru ca mami abia astepta sa plece de-acolo, de frica albinelor, iar eu radeam in hohote si abia, abia prindeam cate o poza mai ca lumea :)))

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Se pregateste tava speciala de gogosi la cuptor: se unge fiecare forma cu ulei (dati bine cu pensula, inclusiv pe „inelul” din mijloc). Presarati putina nuca de cocos in fiecare forma sau nuca macinata. Lasati deoparte.

Se amesteca zaharul cu uleiul si se bat cu mixerul cca. 2 minute; se toarna sucul proaspat de portocala (de la o portocala mare). Se adauga „ouale” vegetale si se amesteca totul foarte bine. Faina se amesteca cu praful de copt, bicarbonatul si cacaua; se cern apoi deasupra vasului in care se afla prima compozitie. Se amesteca usor, pana cand nu se mai vede nicio urma de faina. Aluatul obtinut va fi compact si uleios (cand dati cu lingura, se desparte):

Aluatul se pune intr-o punga si se spriteaza in forme (desigur, puteti sa le umpleti si cu o lingura):

Gogosile se coc cca. 16 minute:

Se lasa sa se raceasca in forme!!! Daca va grabiti si le scoateti mai repede, se pot sfarama, din cauza aluatului fraged. Si eu am avut vreo doua care s-au incapatanat sa iasa, dar restul au iesit tare bine

Laura Sava

Laura Sava

Se prepara crema de ciocolata neagra si avocado, care e foarte asemanatoare cu **trufele de avocado**: se scoate pulpa din avocado cu o lingura si se sfarama cu o furculita. Eu am adoptat varianta „rustica”, adica nu am facut o pasta din avocado, ci am lasat sa fie ca o crema groasa. Se topeste ciocolata neagra si se amesteca cu piureul de avocado. Daca aveti ulei de cocos, acum e timpul sa il adaugati (de fapt il veti pune la topit odata cu bucatelele de ciocolata). Se adauga miere:

O sa va aduc cat de curand un alt fel de indulcitor, unul, sper eu, tolerat de toata lumea: **pasta de curmale**, dar pana atunci folosim miere

Se adauga apoi pudra de scortisoara si se amesteca totul foarte bine. Gogosile se ung imediat cu crema de ciocolata, pentru ca altfel se intareste. Nu e o **glazura de ciocolata**, asa ca nu va stresati si ungeti-le cum puteti.

Eu le-am manjit cu lingurita, direct sub roiul de albine …stiti foarte bine deja cum a decurs sedinta mea foto :))

Laura Sava

Laura Sava

La final, mi-am amintit sa le pudrez cu nuca de cocos, pentru un pic de contrast…dar chiar n-a mai contat!!! Au fost prea bune!!!

Bomboane vegane cu seminte de in si banane

V-am promis retete cu seminte de in (cele care se transforma in „oua”), iar prima, dintre cele multe pe care am de gand sa le fac, este aceasta reteta de bomboane vegane cu seminte de in si banane.

Prea bune sa nu le incercati!!!

Ingrediente:

- 1 banana mare (cca. 215 g)
- 1 **„ou” vegetal**
- 100 g fulgi fini de ovaz
- 1 lingura sirop din sfecla de zahar sau miere
- 1/2 lingurita scortisoara macinata (optional)

Mod de preparare:

Se macina la blender/rasnita fulgii de ovaz si se amesteca cu restul ingredientelor.

Se lasa compozitia minim 1 ora la frigider, dupa care se formeaza bile (de marime potrivita).

Bomboanele se pot da prin nuca de cocos sau fulgi de ciocolata neagra:

Usor si delicios!!!

Laura Sava

Laura Sava

„Sedinta foto” a avut loc sub salcia mea draga, care e atat de frumos inflorita si care zumzaie de fericire ca a venit primavara …sunt zeci de albine care zboara, ametite, pe sub ea…e atat de bine sa le asculti!!!

Laura Sava

Laura Sava

Pentru voi, cu drag!!!

Sfat: Se pastreaza la frigider!!!

Seminte de in sau chia in loc de oua

Astazi vreau sa va arat cum sa folositi seminte de in sau chia in loc de oua. E atat de simplu, incat pare de necrezut: amestecati faina de in (semintele macinate) sau de chia cu apa si obtineti o „masa” gelatinoasa si legata, ca un ou

Le puteti numi „oua” vegetale si le puteti folosi la mancaruri sau prajituri, in smoothie-uri si oriunde e nevoie de un ou…adevarat

Daca sunteti vegani sau tineti post, sau daca nu puteti folosi oua, din cauza alergiilor, aceasta **reteta** nu trebuie sa va lipseasca din „meniu”.

Eu am folosit o portie la **chiftelutele de post**, dar voi reveni si cu alte idei minunate, cat de curand!!!

Ingrediente pentru un „ou” vegetal:

- 1 lingura seminte de in (sau chia)

- 3 linguri apa

Sfat: daca folositi chia, va trebui ca la 1 lingura de chia sa folositi mai multa apa, cca. 50 ml apa (60 ml).

Mod de preparare:

Se pun intr-o rasnita sau la blender, cum am facut eu, cateva linguri de seminte de in si se macina fin (eu am facut portie dubla):

Ce ramane se pune intr-o cutie ce se inchide ermetic si se pastreaza la frigider. Totusi, retineti faptul ca nu rezista prea mult, deci folositi-le cat mai repede!

Laura Sava

Laura Sava

Pentru un ou vegetal, se ia o lingura de seminte de in macinate si se amesteca cu apa calda sau la temperatura camerei:

Se lasa sa stea cca. 5 minute, timp in care se transforma intr-o pasta lipicioasa:

„Oul” nostru vegetal e gata!!!

Chiftelute de post cu legume

Chiftelute de post cu legume: o mancare de post pentru toata familia!!!

Postarea de astazi trebuia sa fie despre semintele de in (sau de chia) care, odata amestecate cu apa, se pot transforma intr-un inlocuitor de „oua”.

Un inlocuitor vegetal, absolut uimitor, pe care l-am descoperit de ceva vreme deja, dar nu am apucat sa-l integrez niciunei retete.

Aceste chiftelute de post cu legume au avut, insa, onoarea de a-l avea in compozitie, in premiera absoluta, si pot spune ca datorita acestui nemaipomenit „ingredient” au si iesit atat de extraordinar de bune!!!!!

Toate multumirile pentru aceasta reteta vegana merg catre **The Greek Vegan**

Ingrediente:

- 2 dovlecei potriviti sau zucchini
- un cartof mediu
- un morcov
- o ceapa alba, mica
- 3 catei de usturoi
- 2 linguri seminte de in
- 6 linguri apa calduta
- 50 g pesmet fin
- 60 g faina
- o lingurita bicarbonat de sodiu
- o lingurita sare
- 1/2 lingurita piper negru macinat
- frunze de patrunjel (o legatura mare)
- ulei pentru prajit

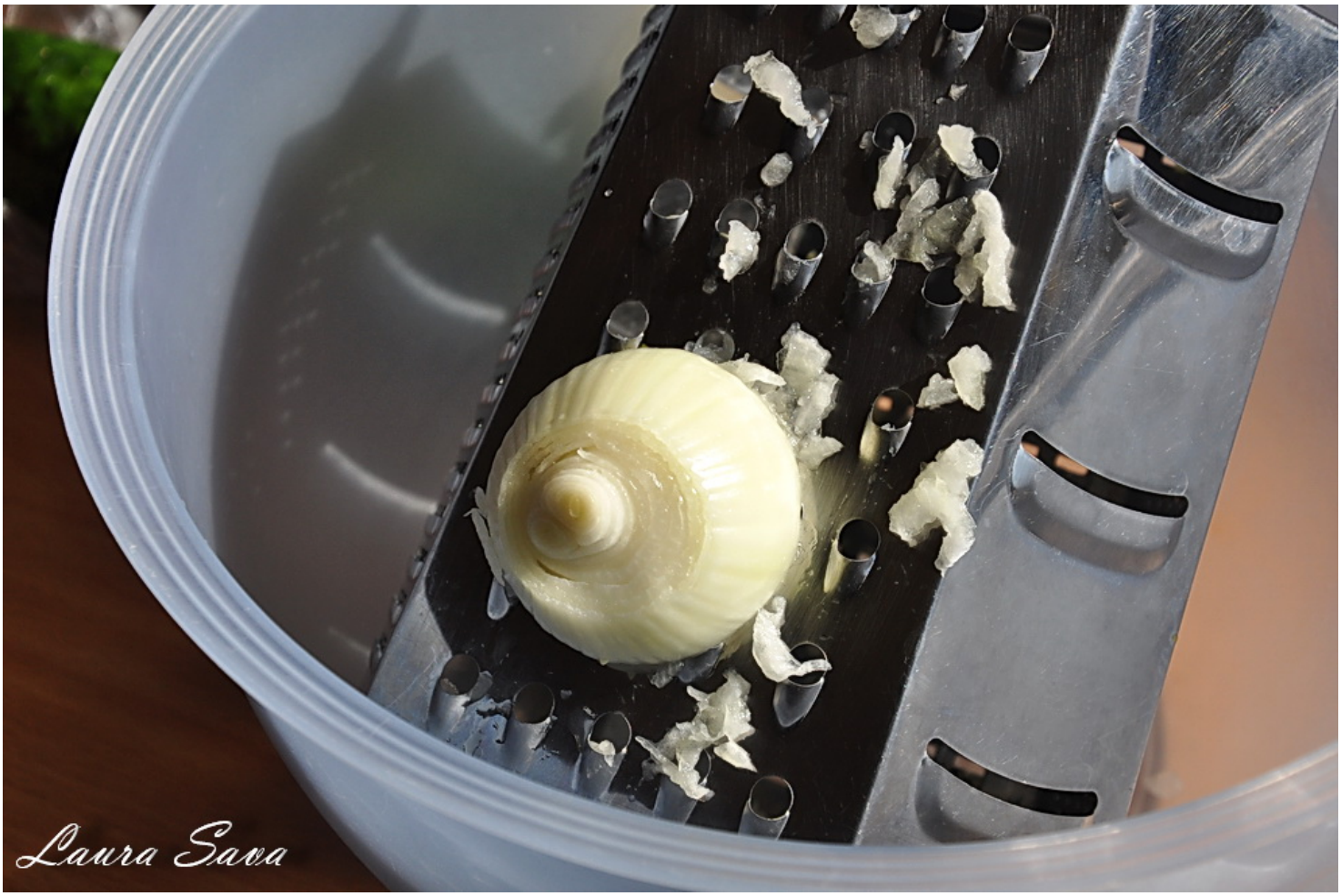
Mod de preparare:

Compozitie chiftele de post:

Dati pe razatoare (nici pe cea mare, nici pe cea mica…vedeti in poza care) dovleceii, decojiti si spalati:

Amestecati-i cu 2 lingurite sare (groasa) si lasati-i deoparte, sa isi lase zeama (cca. 15 minute).

Dati ceapa…pe razatoarea mare acum Stoarceti-o in maini si lasati-o deoparte.



Tocati marunt cateii de usturoi:

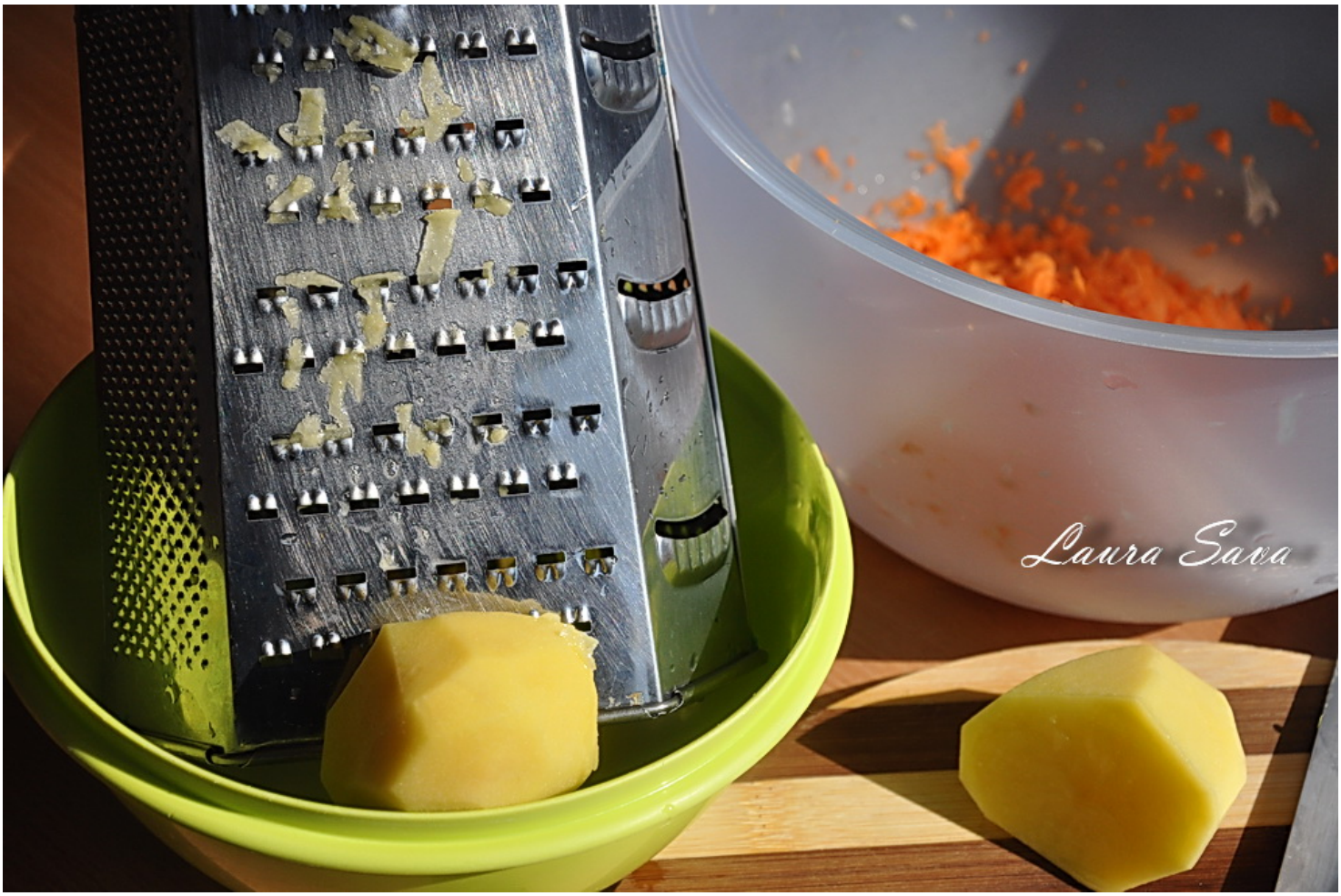
„Ou” vegetal din seminte de in:

Pregatiti „ouale” vegetale: dati prin rasnita sau macinati la blender semintele de in; amestecati pudra obtinuta cu apa calduta si lasati sa stea cca. 15 minute. Veti vedea ca se transforma intr-o pasta gelatinoasa, ca un ou

Finalizare compozitie chiftele vegane:

Intre timp, dati pe razatoare morcovul:

Si cartoful:



Tocati marunt verdeata:

Stoarceti foarte bine dovlecelul ras in maini; amestecati toate legumele cu patrunjelul tocat:

Adaugati pasta din seminte de in, faina amestecata cu bicarbonatul, pesmetul fin, lingurita de sare si piperul macinat:

Lasati compozitia rezultata sa stea 10 minute (la temperatura camerei). Ideal ar fi sa stea mai mult, dar e bine si atat! Recomandarea mea este sa pregatiti „aluatul” de chiftele seara si sa-l lasati la frigider pana a doua zi. Va veti usura foarte mult munca, ramanand ca a doua zi doar sa prajiti chiftelultele

Prajire chiftelute de post:

Dupa ce s-a scurs timpul indicat, incingeti tigaia; adaugati 3, 4 linguri de ulei. Focul sa fie potrivit (spre mic). Eu am folosit tigaia de clatite.

Luati cu lingura din amestecul de legume si formati in palme chiftelute rotunde, de marime potrivita. Puneti 3 sau 4 bucati in tigaie (depinde de cat de mari le faceti):

Turtiti-le cu degetele sau cu o spatula:

Prajiti-le cate 2-3 minute pe fiecare parte, sau pana cand se rumenesc frumos:

Nu le inghesuiti la prajit, pentru a le putea intoarce usor. Mie mi-au iesit vreo 14 bucati…absolut delicioase!!!

Laura Sava

Laura Sava

Le-am mancat cu rosii cherry si **Skordalia**, care nu mai apare in poze :))

Daca nu tineti post, puteti strecura si-o bucatica de Feta pe-acolo

Sunt grozav de bune!!!

Sfat: un sfat foarte bun, venit tot de la Kiki, de unde am preluat reteta, este ca puteti face pesmet „instant” din doua felii de paine prajite la prajitor! Se lasa cca. o ora sa se usuce si apoi se sfarama