

# Prajitura de post cu sfecla si ciocolata



Prajitura de post cu sfecla si ciocolata pe care v-o prezint astazi a fost facuta cu gandul la vremurile bune de altadata..cand, desi eram fericiti, credeam ca nu suntem..

Dar toate se dezvaluie la timpul potrivit si Dumnezeu ne lumineaza si ne ajuta sa le primim pe toate cu pace si cu bucurie.

Eu sunt si acum uimita ca inca-mi place sa gatesc. Abia astept sa aprind cuptorul pentru o portie de briose (am o reteta faina, tot de post, pe care vreau sa v-o arat zilele astea).

Dar sa ne intoarcem la prajitura cu sfecla, pe care o puteti savura si simpla, si cu ciocolata!

Va fi extraordinar de buna, in ambele variante!!!!

## Ingrediente:

### Pentru prajitura cu sfecla:

- 250-280 g sfecla coapta
- 200 g zahar brun
- 150 ml ulei
- 150 g ciocolata neagra (60%-70% cacao)
- 100 ml lapte de cocos (sau alt lapte vegetal)
- 250 g faina
- 1 plic praf de copt (10 g)
- 50 g seminte de floarea soarelui sarate

### In plus:

- 100 g ciocolata neagra, rasa

Sfat: daca nu aveti ciocolata neagra la indemana, folositi 2 linguri cu varf de pudra de cacao. Iar in locul semintelor de floarea soarelui sarate, puteti folosi alune sarate sau nuci (prajite putin in tigaie fara niciun pic de grasime). Adaugati, insa, un praf de sare (cat luati cu 3 degete) peste nuci, dupa ce le-ati prajit. Sarea accentueaza gustul ciocolatei.

De data asta blatul meu cu sfecla chiar a avut o culoare frumoasa, un rosu caramiziu aprins...culoare pe care ma asteptam s-o vad si cand am facut **Prajitura martisor de post** ☐



## Mod de preparare:

In primul rand, trebuie sa va spun ca cantitatea de sfecla coapta mentionata mai sus, la ingrediente, se refera la sfecla coapta in cuptor pana cand intra furculita in ea cu usurinta, decojita si fara cotor (ea cruda cantareste putin mai mult).

Eu am avut chiar 500 g de sfecla proaspata in total, dar am facut din ea, dupa coacere, si prajitura de post si o **salata delicioasa**. Deci, cumparati mai multe sfecle (cele micute se coc mai repede), pentru ca aveti ce face cu ele :))

Acum, pentru blatul cu sfecla, se incalzeste mai intai cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Forma, de aproximativ 28x20 cm, o forma mai micuta, se tapeteaza cu hartie de copt.

In continuare, se pune sfecla, taiata in bucatele, intr-un blender si se mixeaza bine. O puteti face piure si cu ajutorul mixerului vertical. Se amesteca apoi cu zaharul brun (puteti folosi si zahar

alb) si cu uleiul.

Separat, se rupe ciocolata in bucatele si se topeste impreuna cu laptele de cocos. Puteti face asta la microunde sau intr-o craticioara mica, la foc mic. Crema de ciocolata rezultata se toarna peste compozitia cu sfecla.

La final, se adauga restul ingredientelor: faina amestecata cu praful de copt si semintele de floarea soarelui sarate, care ofera prajiturii ceva special..nu stiu sa va spun ce ☐

Compozitia se rastoarna in forma pregatita, se niveleaza si se lasa la copt 15 minute, dupa care se scade temperatura cuptorului la 170 grade C (foc mic) si se mai lasa vreo 20 de minute la copt.

Prajitura e umeda si foarte frageda, asa ca va sfatuiesc sa o lasati sa se raceasca complet inainte de a o felia!

Puteti rade ciocolata deasupra feliilor de prajitura, daca vreti:



Aici o am pe mami, scumpa mea asistenta ☐ ...care ma ajuta ori de cate ori am nevoie, asa cum o facea si tati...



E o prajitura delicioasa! Sper sa o incercati si voi si sa va placa!

---

## **Prajitura Martisor, de post**



E destul de greu sa faci o prajitura martisor, de post, credeti-ma! Nu e dificil doar sa nimeresti blatul perfect, ci si crema...si nici nu prea poti jongla cu ingredientele asa cum se intampla la orice alta prajitura „de dulce”.

Ninsoarea de afara, insa, m-a inspirat enorm si am reusit sa creez o prajitura minunata pentru voi, fetelor!!!

M-am gandit sa coc doua blaturi, unul alb si unul rosu, ca sa obtin un „snur”, un martisor dulce, impletit special pentru voi, pe care sa le umplu apoi cu crema iar deasupra sa torn o glazura simpla din fructe, zmeura sau capsuni...dar, pana la urma, am facut niste **tortulete!**

Si am facut si poze pas cu pas, ca pe vremuri. Cateva poze cu prajiturelele si cateva, foooarte multe, de fapt ☺ , cu Bogdi care s-a jucat pana la epuizare cu Rafi, in zapada. Erau in extaz amandoi, asa ca ar fi fost pacat sa pierd toata distractia!!!!

Prajitura asta, ori sub forma de tortulete ori in varianta clasica, e absolut delicioasa!!! De-abia astept s-o incercati!

Are niste blaturi atat de pufoase si aromate, incat ii veti uimi pe toti prietenii vostri vegani si non-vegani, haha!!! Sunt atat de reusite incat le puteti prepara separat, in orice zi a postului...sau oricand vreti sa va delectati cu ceva bun!

La multi ani, fete dragi, va iubesc mult si va doresc sa va bucurati nu numai de primavara care vine, ci si de fiecare clipa din vietile voastre!

## **Ingrediente:**

### **Blat cu banane si lamaie:**

- 200-212 g banane bine coapte (3 banane mici)
- 2 linguri zeama de lamaie (1 lamaie mica)
- 100 g zahar
- 50 ml ulei de floarea soarelui
- 50 ml lapte de migdale, cocos sau soia (vanilie)
- 180 g faina
- o lingurita rasa bicarbonat de sodiu
- o lingurita praf de copt

### **Blat cu sfecla:**

- 200-220 g sfecla fiarta (fara coaja)
- 80 g zahar
- 100 ml ulei de floarea soarelui
- 80 ml lapte de migdale, cocos sau soia (vanilie)
- 200 g faina
- o lingurita rasa bicarbonat de sodiu
- 2 lingurite praf de copt (rase)

### **Pentru umplutura:**

- 200 g caju crude
- 6, 7 linguri lapte de migdale
- 2, 3 linguri sirop de agave sau sirop de artar (ori miere)

### **Pentru ornat:**

- zmeura proaspata sau congelata

- frunzulite de menta
- zahar pudra

!!! Daca faceti tortulete, nu aveti nevoie de multa zmeura, ci doar de cateva bucati mari si frumoase dar daca lasati prajitura intreaga, veti avea nevoie de 500 g zmeura (eu am folosit congelata) pasata cu mixerul vertical impreuna cu 100 g zahar pudra. Aceasta glazura se intinde uniform deasupra prajiturii! Tineti cont de faptul ca blaturile vor fi destul de grosute, asa ca ati putea folosi doua tavi putin mai mari...sau, daca nu va deranjeaza o prajitura mai „plina”, le puteti lasa asa cum sunt. Le umpleti apoi cu crema de caju si acoperiti prajitura cu „glazura” de fructe. Sau faceti doar un blat, din cele doua, pe care sa il taiati pe jumatate, ungeti cu crema, acoperiti cu glazura, etc :))

Inainte de a va arata reteta, vreau sa va ofer cel mai gingas trandafir din curtea noastra...un trandafir curajos, frumos imbobocit si nins:

Laura  
Sava



Si apoi, desigur, sa va arat si martisoarele...pe care le-am asezat  
in zapada pufoasa din gradina noastra:



Am pozat si turturii de gheata de la pavilionul de lemn, pe care Bogdi voia sa-i rupa inainte ca eu sa-i pozez ☐



...iar de aici incep pozele cu Rafi si Bogdi in zapada ☐





*Laura Sava*



## **Mod de preparare:**

### **Sfaturi si pregatiri preliminare:**

Cele doua blaturi se coc impreuna, ceea ce reduce simtitor timpul petrecut in bucatarie intr-o zi atat de speciala ca cea de 1 Martie (in care a mai si nins).

Un sfat extrem de pretios ar fi sa pregatiti toate ingredientele inainte de a va apuca de treaba, pentru ca e foarte important ca aluatul sa nu stea deloc afara.

Mai ales daca ati adaugat deja praful de copt si bicarbonatul, care incep sa actioneze imediat in contact cu ingredientele umede din reteta!

Ideal ar fi sa ca ambele tavi sa intre deodata la copt iar cuptorul sa fie bine incins!

### **Pregatirea cuptorului si a tavilor de copt:**

Astfel, primul pas e incalzirea cuptorului la 180 de grade C. Apoi

se ung cu puțin ulei două forme mici, cu dimensiunea de aprox. 25×22 cm și se tapetează cu hârtie de copt.

### **Preparare blat alb, cu banane și lamaie :**

Maruntiti bananele cu mixerul vertical sau cu furculița; turnati zeama de lamaie și amestecati bine. Adaugati zaharul și mixati (cu mixerul clasic) 1-2 minute.

Turnati apoi uleiul și laptele vegetal, urmate de făina amestecata în prealabil cu praful de copt și bicarbonatul (se cern deasupra compoziției).

Amestecati scurt, nu exagerati cu amestecatul! Aluatul obtinut se rastoarna în forma pregatita și se niveleaza.

### **Preparare blat rosu, cu sfecla:**

Care după coacere nu a mai avut nici macar o umbră de rosu ☐

Puneti sfecla în blender și mixati-o bine sau folositi din nou mixerul vertical. Eu îl folosesc mereu, e cel mai ușor de manevrat...și spalat! ☐

Adaugati zaharul și amestecati bine câteva secunde. Turnati apoi laptele vegetal, uleiul și făina amestecata dinainte cu praful de copt și bicarbonatul (cernute).

Din nou, ca și la blatul alb, aveti grija să nu amestecati în exces!

Iata-le pe amandoua, înainte de coacere:



### **Coacere blaturi:**

Ambele blaturi se coc la foc potrivit cca. 15-16 minute, dupa care se lasa sa se raceasca in tavi. Cel din dreapta e cel cu sfecla...ce dezamagire!!! ☐ Vizual doar, pentru ca la gust e super bun!!!



Acum, in faza asta a retetei, puteti face in doua feluri: ori umpleti blaturile cu crema de caju si le acoperiti cu o glazura din fructe, urmand sa taiati prajitura in cuburi/dreptunghiuri/cum vreti □ , ori taiati fiecare blat cu o forma rotunda (mai mare decat formele pentru fursecuri), asa cum se vede in poza de mai jos, pentru a forma tortulete:



Tortuletele (mie mi-au iesit 5 bucati albe si 5 bucati „rosii”, desi nu le-am surprins pe toate-n poza) se taie pe jumatate si se umplu cu crema, cate o lingura mare la o portie:



Se acopera apoi cu celelalte jumatati si se apasa usor, pentru ca aceasta, crema, sa se distribuie cat mai uniform:



### **Crema de caju:**

Nu am uitat sa va dezvalui crema, dar am lasat-o la sfarsit pentru ca se face extraordinar de usor!

Inmuiati nucile caju (v-am mai scris si-aici: **Crema de caju** ca nu sunt nuci de fapt, dar nu stiu cum altfel sa le spun ☹ ) in multa apa calda pentru 15 minute (exact cat dureaza ca blaturile sa se coaca), apoi strecurati-le si faceti-le pasta cu mixerul vertical (sau la blender).

Aaugati laptele de migdale si siropul de agave sau artar (ori mierea) si mai mixati putin. Si asta e crema!

### **Finalizare tortulete si ornare:**

Frumusele tare tortuletele mele si-asa simple, nu credeti?! ☹



Eu le-am pudrat insa cu zahar praf, le-am ornat cu zmeura si menta si le-am scos la pozat afara...la zapada!!!

Laura  
Sava



Ataaat de gustoase!!!!



Martisoarele mele dulci, pentru voi!!!



---

**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 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 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 sfecla cu iaurt



Salata de sfecla cu iaurt e taare buna si aromatizata, si un pic mai altfel decat **salata de sfecla rosie** cu hrean.

Mai satioasa, adica ☐

E o **salata** hranitoare si usoara!!!

## Ingrediente:

- 4 sfecle rosii
- 10 cartofi mai mici
- o lingura hrean ras in otet
- 200 ml iaurt
- o legatura ceapa verde sau marar (optional)
- sare si piper dupa gust

## Mod de preparare:

Se spala sfecla si cartofii, se freaca usor coaja cu o perie, se fierb in vase separate, in apa cu sare.

Apoi, se curata de coaja, se taie rondela si se aseaza intr-o salatiara mai mare.

Cartofii, fierbinti inca, se sareaza si se amesteca bine. In felul asta vor fi mult mai gustosi!

Eu am „imbracat” bolul cu rondela de sfecla, am presarat putin hrean si am adaugat felii de cartof (combinatiile pot fi diverse).

Iaurtul se aromatizeaza cu hreanul ramas, cu marar sau inele de ceapa verde; se sareaza, se pipereaza dupa gust si se serveste peste cartofi, cum am facut eu, sau separat in cescuta, langa salata.



Aceasta salata se potriveste cu peste afumat, prajit sau sunca. Sau cu orice altceva va place voua!

Inimioarele de sfecla sunt optionale! ☐



*Laura Sava*

Sfat: lasati salata sa se „odihneasca” cca. 30 de minute inainte de a o servi, va fi si mai gustoasa!

---

## Tocatura de carne cu sfecla rosie



Tocatura de carne cu sfecla rosie!!

O delicatasa pentru iubitorii de **sfecla rosie**...printre care ma numar si eu :)))

## Ingrediente:

- 4 sfecle rosii potrivite
- 50 ml otet
- 2 cepe
- 2 linguri unt
- 300 g carne macinata
- 200 ml smantana
- sare, piper
- o legatura patrunjel verde (optional)

## Mod de preparare:

Sfecla rosie se fierbe in apa cu otet si o lingurita de sare:



Se curata, apoi, de coaja:



...si se rade pe razatoare:



Se prajesc cepele, taiate marunt, in unt; se adauga carnea macinata si se lasa pe foc pana se albeste, apoi se adauga sfecla:



Se sareaza, pipereaza dupa gust si se fierbe inabusit pana cand se inmoaie carnea.

In final, se decoreaza cu smantana si frunze de patrunjel tocate

marunt (pe care eu nu le-am mai surprins in poza :P)



Se serveste fierbinte cu cu piure de cartofi.  
Foarte gustoasa!!!