

Pizza de post cu blat de spanac



Pizza de post cu blat de spanac: inca o reteta de post pentru voi, dragilor, o **reteta de pizza** care ne-a placut atat de mult incat am facut-o de doua ori intr-o saptamana!!

Bogdi a fost din nou foooarte placut surprins de „inventia” mea ☐
...asa ca am fost extrem de bucuroasa si multumita.

Initial, voiam sa-i fac o tava cu **placintele de post cu spanac** dar ma bucur ca am mai schimbat putin „meniul” :))

Ingrediente pentru doua pizza cu diam. de 30 cm:

Pentru aluatul de pizza cu spanac:

- 500 g faina
- 7 g drojdie uscata (un pliculet) sau 25 g drojdie proaspata
- 380-300 ml apa calda
- 2 lingurite sare

- 5, 6 linguri ulei (de masline)
- 150 g spanac fiert si facut piure sau tocat foarte fin

Pentru umplutura:

- o ceapa rosie
- 2 catei de usturoi
- un gogosar rosu
- 50 ml ulei de masline
- 200 g tofu simplu, in saramura (natur)
- 100 g hummus de naut
- 300 g cascaval vegan: 150 g felii cu ulei de cocos+ 150 g felii cu migdale
- 120 g rosii cherry
- 2 lingurite condimente pentru pizza (sau doar busuioc si oregano)

Mod de preparare:

Pregatiri preliminare:

Se pregateste aluatul de pizza mai intai, bineinteles ☐ Eu pun totul in vasul robotului, in ordinea in care apar mai sus, la ingrediente, dar e un aluat foarte usor de facut, deloc pretentios, pe care il puteti face si manual.

Daca aveti drojdie proaspata, folositi-o cu incredere! Singura diferenta consta in faptul ca drojdia proaspata trebuie sa „creasca”.

Amestecati-o, asadar, intr-un bol mic cu 1 lingurita zahar si 2, 3 linguri apa calda, presarati putina faina si lasati la dospit 10 minute. Acest lucru se numeste „maia” ☐

Drojdia uscata, in schimb, nu are nevoie de toate astea ci se amesteca direct cu faina.

Preparare aluat de pizza cu spanac:

Deci, pentru aluat, amestecam faina cu drojdia uscata sau maiaua, uleiul si sarea. Lasam la framantat putin, apoi adaugam apa calda (daca e rece sau fierbinte, va „ucide” drojdia). La sfarsit,

adaugam spanacul si framantam cateva minute.

Aluatul se lasa la dospit cca. 40 de minute intr-un loc cald, acoperit, dupa care se imparte in doua bile (facem asta cu mainile unse cu ulei).

Se ungu cu putina margarina tavile de pizza (daca le ungem cu ulei, aluatul se va intinde greu); aluatul se intinde apoi in tavi, lasand marginea un pic mai groasa. Se lasa la dospit pana cand pregatim „umplutura”.

Incalzirea cuptorului:

Tot acum, vom incinge si cuptorul (cuptorul ar trebui setat la maxim, la foc puternic).

Umplutura pizza si coacere:

In continuare, se toaca ceapa cu usturoiul si gogosarul si se calesc in uleiul de masline. Se adauga apoi tofu sfaramat si hummusul.

Se acopera aluatul din cele doua tavi si se pun deodata la copt pentru 10 minute.

La final, se pune cascavalul (din ambele feluri), rupt in bucati, si rosiile taiate feliute.

Se presara condimentele pentru pizza si se mai lasa la copt 10-15 minute.

A iesit incredibil de gustoasa!!!



Parca e o tarta frantuzeasca cu legume! ☐

Plăcintele de post cu spanac



Aceste placintele de post cu spanac, inspirate de placintelele preferate ale lui Bogdi de aici: **Placintele cu pui si spanac**, din aluat dospit cu malai, putin crocant dupa coacere, si cu umplutura sarata, au fost pe deplin savurate de noi in acest sfarsit de saptamana, zbuclumant, alaturi de rosii cherry, **salata de conopida** si **limonada**.

Combinatia perfecta! ☐

0 **reteta de post** ce sper sa va surprinda si incante si pe voi!

Ingrediente pentru 12 placintele:

Aluat dospit cu malai:

- 500 g faina (de grau, alba, superioara 000)
- 60 g malai (faina de porumb)
- 3 lingurite sare

- 10 g drojdie uscata sau 40 g drojdie proaspata
- 2 linguri ulei (de masline sau floarea soarelui)
- 400 ml apa calda

Umplutura placintele:

- 200 g spanac fiert (poate fi si congelat)
- 120 g tofu (branza de soia)
- o ceapa potrivita
- 3 catei de usturoi
- 60 g seminte de susan
- 50 ml ulei
- 30 ml apa
- sare si piper dupa gust
- fulgi chili (optional)

In plus:

- ulei pentru prajit si pentru uns

Sfat: puteti folosi caju in locul susanului sau ciuperci marinate (la borcan).

Mod de preparare:

Preparare aluat:

Inainte de toate, se pregateste aluatul dospit din malai, care e extraordinar de usor de manevrat...si extraordinar de bun!!! ☐ Aici puteti vedea o alta varianta a lui, sub forma de pizza, „clasica” si de post: **Pizza cu blat crocant**

Intr-un bol inalt, se amesteca faina cu malaiul si drojdia uscata (daca folositi drojdie proaspata, faceti o maia din drojdie sfaramata, 1 lingurita de zahar si 2, 3 linguri apa calda. Lasati la dospit 8-10 minute, dupa care o adaugati in compozitie). Sarea se dizolva in apa calda si se inglobeaza impreuna cu uleiul in aluat. Aluatul obtinut va fi destul de moale si lipicios, dar se va framanta bine daca va ungeti mainile cu putin ulei.

Se framanta viguros 2, 3 minute, dupa care se lasa la crescut intr-un loc cald, ferit de curenti de aer si, neaparat, acoperit cu un

prosop de bucatarie, pentru aproximativ o ora...cand va arata asa:



Dospire:

Aluatul se imparte apoi in 12 bile de aceeasi marime si se mai lasa la dospit pe un fund de lemn (unul mare), uns cu ulei:



In acest timp, se incalzeste cuptorul la 180 grade C, foc potrivit, si se tatepeaza o tava mare (cea de la aragaz) cu hartie de copt.

Umplutura:

Se pregateste prima data „pasta” de susan, pe care o puteti gasi si aici: **Tahini** , numai ca acum am vrut ca semintele de susan sa nu fie in intregime macinate, pentru a da textura umpluturii. Astfel, se pun in blender semintele de susan, uleiul si apa rece si se mixeaza pana cand obtinem o pasta grunjoasa (puteti folosi si mixerul vertical). Se lasa deoparte. Cum spuneam si mai sus, puteti folosi caju, inmuiate cu cateva ore inainte, sau ciuperci.

In continuare, se toaca ceapa si usturoiul si se pun la calit in cateva linguri de ulei (5, 6 linguri); se sareaza si pipereaza dupa gust. Tofu se taie in bucatele si se pune si el la prajit impreuna cu spanacul:



Se adauga susanul si se amesteca totul foarte bine:



Umplutura se face pasta cu ajutorul mixerului vertical (puteti adauga si fulgi chili, daca vreti):



Priviti cat de frumos arata aluatul cu malai!!!! ☐ Puteti face niste painici grozave din el!



Cum formati placintelele:

Pentru placintele, se unge cu putin ulei fundul de lemn si se intinde cate o bila de aluat (nu foarte subtire):



Laura Sava

Se umple cu o lingura de umplutura (aveti grija ca umplutura sa nu ajunga pana la margine):



Laura Sava

Se „inchide” aluatul si se apasa cu dintii unei furculite, pentru a-l „sigila”:



Coacere:

Placintele se inteapa cu o scobitoare (eu am facut trei intepaturi in mijloc) si se lasa la copt 30 de minute, dupa care se scot si se ung cu ulei, cu pensula de bucatarie:



Se mai lasa la copt cca. 10 minute (sa nu va ganditi ca nu sunt coapte indeajuns, din cauza ca raman cam palide □ , pentru ca asa ies, fiind de post...) :



Au iesit neasteptat de bune!!!! :))

*Laura
Sava*



Saleuri de post din foitaj



Dragilor, prima reteta de post din postul Nasterii Domnului, pe care ma rog sa il petrecem, cu totii, cu bucurie sfanta si credinta, sunt aceste minunate saleuri de post din foitaj, rapide si gustoase!

Rapide, pentru ca folosim **aluat de tip foitaj**, gata preparat, si gustoase, pentru ca le-am incercat de nenumarate ori, in diferite combinatii, si toate au iesit super bune!!!

Veti vedea in lista de ingrediente hummus si tahini, doua „dipuri”, doua sosuri reci de care abuzez in post (si nu numai ☐) dar pe care, daca vreti, le puteti inlocui cu ciuperci trase la tigaie, cu usturoi, neaparat! ...sau cu mai multi cartofi ori tofu :)) Cantitatile nu sunt batute-n cuie, va puteti juca cu gramajele linistiti!!!

Varianta „de dulce”, cu salam, sunca si cascaval, o gasiti aici:
Baghetute crocante

Ingrediente pentru cca. 26-28 de bucati:

Aluat saleuri:

- 800 g aluat de foitaj (de post)

Umplutura:

- 200 g branza tofu (din saramura)
- 50 g **hummus**
- 50 g **tahini**
- 1 cartof mare, fiert sau 2 linguri piure de cartofi
- sare dupa gust...poate si putin piper □
- 1 lingurita rasa de fulgi de ardei iute (chilli flakes), optional

In plus:

- apa, pentru „uns” aluatul
- seminte de susan

Sfat: puteti pune si un ardei capia, copt sau murat, in umplutura sau putin sos de rosii (gros) ori ketchup.

Mod de preparare:

Primul pas e sa scoateti aluatul din congelator si sa il lasati la decongelat, la temperatura camerei.

Apoi, incalziti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit); tapetati cu hartie de copt o tava mare (de la aragaz).

Pe masa usor infainata, asezati o foaie de aluat (in pachet sunt 2 foi) si intindeti-o putin cu sucitorul.

Ingredientele pentru umplutura se fac pasta cu ajutorul mixerului vertical.

In continuare, intindeti jumatate din umplutura pe o parte de

aluat, cat mai uniform, si acoperiti cu cealalta parte; treceti cu sucitorul, usor, peste aluatul „impachetat”, dupa care taiati, pe latime, cu rola de pizza sau cu un cutit bine ascutit, fasii de aluat care se rasucesc in maini. Intr-o tava vor intra 13 sau 14 bucati, depinde de cat de groase le taiati.

Ungeti saleurile cu putina apa (cu o pensula de bucatarie) si presarati seminte de susan.

Lasati la copt timp de 25-28 de minute, in functie de cat de crocante le doriti (maxim 30 de minute!).



Se coace in acelasi mod si cealalta foaie de aluat, folosind umplutura ramasa.

Salata rapida de post cu tofu



Salata rapida de post cu tofu pe care v-o arat acum a luat nastere pe loc, chiar in momentul in care faceam un mic inventar prin frigider ☐

E atat de simpla, incat si un copil o poate face, insa nu va lasati pacaliti de acest aspect! Pe cat e de simpla, pe-atat e de gustoasa!!!

O puteti servi cu lipie sau cu paine prajita la prajitor dar eu am savurat-o exact asa cum era :))

E **salata** perfecta! Mai ales pentru cei care vin obositi si flamanzi de la serviciu (pentru ca se face instant) dar si pentru cei care adora salatele proaspete...din putine ingrediente.

Ingrediente:

- 100 g Tofu in saramura cu ardei
- 12 rosii cherry (sau 200 g rosii mari)
- 100 g castravete de sera (aprox. 1/2 de castravete)
- 2, 3 linguri de masline (sau de floarea soarelui)
- sare si piper dupa gust
- o lingurita cu varf de condimente pentru pizza (oregano, pudra de usturoi, busuioc, rozmarin, salvie, toate uscate)
- o lingurita zeama de lamaie (optional)

Sfat: puteti folosi si tofu clasic sau afumat, numai ca amestecul va fi mai sec, mai uscat.

Prima data cand am facut-o, am avut langa si cateva buchetele de **conopida popcorn**:



Mod de preparare:

Salata se prepara incredibil de usor: se zdrobeste branza tofu cu

furculita intr-un bol (nu foarte marunt).

Se taie rosiile cherry in sferturi iar castravetele in felii subtiri (se decojeste mai intai si se taie pe jumatate); se adauga in bol si se amesteca bine cu tofu.

Se sareaza si se pipereaza dupa gust, apoi se toarna uleiul.

La sfarsit, se adauga mixul de condimente uscate (eu, va spun sincer, l-am cumparat ☐).

Se lasa sa stea cca. 15 minute, pentru ca aromele sa se imprieteneasca...dar se poate savura si imediat ce-i gata! E super gustoasa! :))

Astazi am refacut salata si i-am adaugat, pe langa ingredientele „de baza” ☐ , felii subtiri de ridiche, cateva inele de ceapa verde si turmeric (pudra de curcuma). A iesit si mai aromata!!!



Salata de paste cu maioneza



Salata de paste cu maioneza este o **salata** minunata iar ingredientele ce o compun pot varia in functie de ceea ce aveti prin camera.

Eu, acum, am facut-o de post, dar voi o puteti completa cu bucatele de sunca sau piept de pui iar in zilele de dezlegare la peste ii puteti adauga in plus ton din conserva sau sardine, ori orice altceva va place :))

Ingrediente:

- 300 g paste fainoase
- 4-5 **castraveciori murati**
- 100 g masline negre

- 2 **gogosari murati**
- 200 g branza de soia (tofu)
- o cana cu **maioneza vegetala**
- sare, piper
- zeama de lamaie (optional)

Mod de preparare:

Se fierb pastele in apa cu putina sare cca. 7-8 minute. Se strecoara, se clatesc cu apa rece si se lasa sa se scurga bine. Castraveciorii se taie in rondelle, gogosarii fasii, branza cubulete. Se pun intr-un bol pastele impreuna cu celelalte ingrediente, se adauga maioneza, se potriveste gustul de sare si piper apoi se amesteca totul si se orneaza cu masline.

Eu am pus o lingura din **uleiul meu picant** ☐



Laura
Sava



A iesit neasteptat de buna!!!



P.S. Maioneza vegetala se poate inlocui cu 2, 3 linguri de ulei de masline.