

Musaca de vinete, de post



Am fost racita o saptamana, dupa care mi-am revenit cat de cat, iar acum sunt, din nou, cobza! ☹️ Din cauza asta nu am reusit sa va dau niciun semn de viata (si din cauza asta iubesc atat de mult vara!!!). Dar, cu toate astea, mi-am adunat puterile si am preparat cea mai buna musaca de vinete, de post, pentru noi toti...si pentru voi!!!

Am facut-o de mai multe ori in postul asta, pentru ca Cipi o adora...si pana si Bogdi o mananca intotdeauna cu pofta, ceea ce nu se intampla foarte des cand vine vorba despre legume :)) ...dar nu am reusit sa o prind in poze pana acum.

Asa ca, astazi, in lumina difuza a hotei din bucatarie, am surprins satioasa noastra cina, o mancare de vinete pe care o puteti savura asa cum e, cu o bucata de paine taraneasca, sau cu o lingura mare de pilaf. E foarte buna si calda, si rece!

Iar aici: **Briam-legume la cuptor**, aveti o alta varianta de musaca,

dar la cuptor!

Ingrediente:

- 1 kg vinete (3 vinete, marime medie)
- 500 g zucchini sau dovlecei (doi, potriviti)
- 200 g conopida (optional)
- 300 g ceapa (2 cepe mari)
- 2, 3 catei de usturoi
- 400 g pulpa de rosii din conserva
- 100 ml apa fierbinte
- sare si piper, dupa gust
- 1 foaie de dafin (optional)
- o lingurita oregano uscat (optional)
- 150 ml ulei, pentru prajit+inca putin □

Mod de preparare:

Spalam mai intai foarte bine vinetele si le decojim (nu in totalitate, ci mai lasam cateva fasii). Le taiem apoi in cuburi potrivite (mai bine mai mari decat prea mici, pentru ca atunci vor absorbi mult ulei) si le presaram cu sare groasa (o lingura); amestecam totul bine si lasam deoparte pana cand pregatim restul ingredientelor.

In continuare, decojim zucchini sau dovleceii (eu am optat pentru zucchini, deoarece isi mentin bine forma dupa prajit). Ii taiem in cuburi, ca pe vinete, si ii presaram cu sare (doar o lingurita, de data asta □). Sa nu credeti inasa ca mancarea va fi prea sarata, pentru ca nu va fi! Si dovleceii, si vinetele vor fi scurse inainte de a le adauga in mancare.

Conopida se spala si se desface in buchetele mici; ceapa si usturoiul se toaca marunt.

Prajim apoi vinetele in ulei incins (de floarea soarelui), dar nu toata cantitatea de vinete odata, ci in 3 transe. Astfel, se toarna cca. 50 de ml ulei intr-o tigaie mare, incapatoare; se storc

cupurile de vinete in maini, usor, si se pun la prajit. Se lasa cca. 6-7 minute la prajit, timp in care se amesteca des, dupa care se scot cu spumiera. Se procedeaza la fel cu urmatoarele 2 transe (folosind cate 50 de ml ulei la fiecare tranza). Cand e totul gata, se lasa deoparte.

Zucchini se scurg de apa pe care au lasat-o si se prajesc impreuna cu conopida in tigaia incinsa, unde se mai adauga 3, 4 linguri de ulei. Se scot cand se rumenesc usor si se lasa deoparte.

La final, se prajeste ceapa tocata impreuna cu usturoiul in putin ulei (nu foarte mult, ci pana devine sticloasa) si se adauga vinetele, zucchini si conopida. Mancarea de post trebuie sa fie mai unsa, asa ca nu va stresati din cauza uleiului care (pare ca) abunda :))

Rosiile tocate din conserva se adauga ultimele, impreuna cu apa fierbinte si mirodeniile, iar mancarea se lasa la foc mic, cu capac, timp de 8-10 minute. Se amesteca din cand in cand. Apoi, se ia capacul si se mai lasa inca 5 minute. Amestecati cu grija, sa nu se zdrobeasca prea tare vinetele:



E uimitor cate poti face cu o tigaie mare si incinsa, nu?! ☐

S-aveti poftaaa!!!!



Laura Sava

Sfat: adaugati sare, daca mai trebuie, nu va sfiiti! ☐

Chiftele 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:

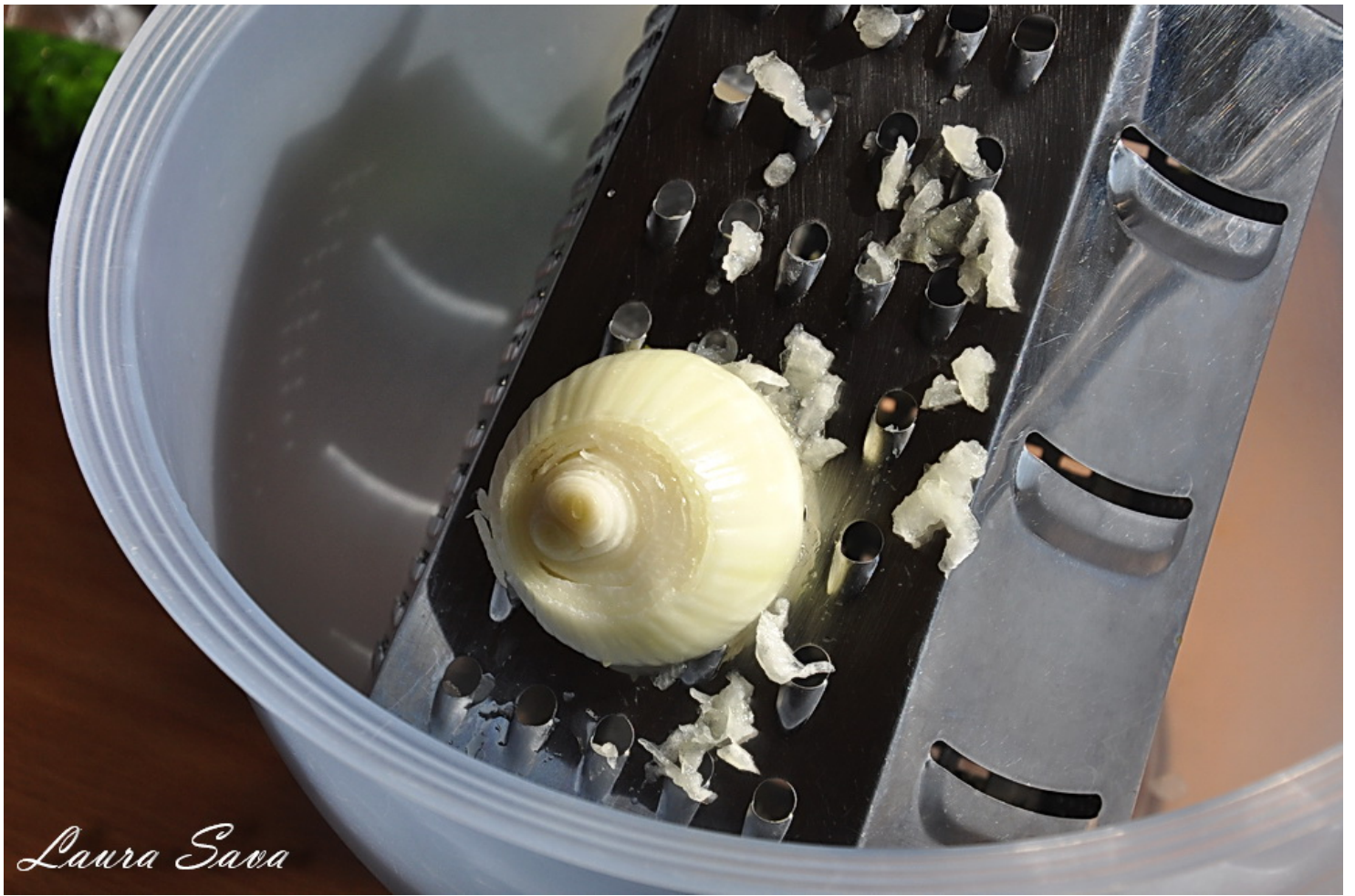
Compozitie chiftele de post:

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. Vetii vedea ca se transforma intr-o pasta gelatinoasa, ca un ou ☐



Laura Sava

Finalizare compositie 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 chiftelile 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 chiftelulitele ☐

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:

Laura Sava



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!!! ☐



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 □

Dovlecei pane de post



Dovlecei pane de post: cu asta am rasfatat-o eu pe mami a mea draga, ieri, la pranz ☐

Am obtinut vreo 80 de bucati, si tot s-au devorat rapid...va inchipuiti cat sunt de bune?!

Le-am savurat alaturi de-o portie mare de **Skordalia**, adica de un piure de cartofi cu usturoi (vin cu reteta imediat), de care mami s-a indragostit!!! De-acum, cand mai fac ceva prajit, tre' sa fac o portie de Skordalia, ca-n Grecia ☐

Am facut si conopida pane, tot cu aluatul asta **de post**, si a iesit la fel de gustoasa, asa ca aprovizionati-va bine! :))

Ingrediente pentru 5 persoane:

- 1 kg dovlecei tineri sau zucchini (4 buc.)

- o lingura sare groasa (rasa)

Aluat de pane:

- 160-180 g faina
- 300 ml bere sau apa minerala
- un praf de sare
- ulei pentru prajit

Sunt foarte buni calzi, dar si reci sunt grozavi!!!



Mod de preparare:

Pregatire dovlecei:

Spalati si taiati dovleceii (sau zucchini) in felii subtiri (nu sa vedeti prin ele ☐). Daca au coaja frumoasa, ii puteti lasa asa cum sunt, ai mei au fost putin loviti, asa ca i-am decojit. Puneti feliile de dovlecel intr-un bol incapator si presati-le cu sare. Amestecati bine, pentru ca fiecare felie sa fie

acoperita de sare. Eu am taiat fiecare dovlecel in rondeste pana la capatul ingust, iar acolo am taiat pe lung, ca sa-mi fie mai usor la prajit. Lasati sa stea cu sare aproximativ 1 ora, timp in care mai amestecati de vreo doua ori. Ii scurgeti bine de zeama pe care o lasa si ii puneti intr-o strecuratoare (se mai scurg, pana cand preparati „crusta” de faina).

Aluat pane:

Bine de stiut: puteti sa inlocuiti berea cu apa minerala...am incercat eu si iese foarte bine!

Pentru aluat, amestecati faina cu berea pana obtineti o pasta densa. Lasati sa se odihneasca cca. 30 de minute.

Prajire:

Incingeti mult ulei intr-o tigaie mare; treceti feliile de dovlecel prin amestecul „dospit” de mai multe ori (are tendinta sa „alunece”) si prajiti-le in ture in baia de ulei. Nu inghesuiti feliile de dovlecel, pentru a se putea rumeni frumos!!! Daca vedeti ca aluatul e prea gros si „pica” de pe dovlecei, mai adaugati putina bere si amestecati bine. Nu va zgarciti la aluat □ , „imbracati” bine feliile de dovlecel inainte de a le pune in uleiul incins si nu va stresati prea tare daca vedeti ca mai pica si pe langa, aluatul asta-i delicios!!! :))

Dovleceii se prajesc pe fiecare parte, pana prind o culoare frumoasa, galben-aurie (e mai mult portocalie, dar parca nu suna asa bine □). Focul sa fie potrivit, nici prea mic, pentru ca vor inghiti mult ulei, dar nici prea mare, pentru ca se vor arde repede! Cand sunt gata, se scot pe un platou, intr-un singur strat, ca sa ramana crocanti.

Iata cum mi-au iesit mie:

Laura Sava





Deliciosi!!!

Muffins cu ton si zucchini



Am cateva aperitive cu ton pe blog, dar muffins cu ton si zucchini chiar n-aveam! ☐

Sunt satioase si tare gustoase, iar daca le asezati langa alte gustarele, pe un platou mai deosebit, va veti impresiona cu siguranta prietenii!!!

Ingrediente pentru 12 bucati:

- 185 g ton in ulei (din conserva)
- 300 g zucchini
- jumătate de ardei gras galben sau rosu (cca. 40-50 g)
- 130 g cascaval
- 250 g faina
- 2 1/2 lingurite praf de copt
- o lingurita rasa bicarbonat
- 1/2 lingurita sare
- 1/2 lingurita rosmarin uscat (optional)
- 2 oua mici
- 60-80 ml ulei de masline
- 125 g iaurt gras, cremos

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul la 180 grade (foc potrivit). Se aseaza hartiutele speciale in formele de muffins si se ung pe interior cu ulei (cu pensula de silicon). Daca nu aveti hartiute, ungeti formele cu unt.

Se desface conserva de ton si se lasa la scurs intr-o strecuratoare.

Se bat ouale si se adauga uleiul (daca aveti ton in suc propriu, puneti 80-100 ml ulei, dar daca aveti ton in ulei, puneti doar 60 ml ulei). Se toarna iaurtul si se amesteca totul foarte bine. Se adauga tonul scurs (de ulei sau apa) si bine maruntit cu furculita. Se taie capetele zucchinilor, li se rade coaja si se spala; se dau apoi pe razatoarea mare si se sareaza usor. Se rade cascavalul; ardeiul galben se taie in bucatele mici. Se amesteca toate foarte bine si se inglobeaza in amestecul cu ton.

Faina se amesteca cu praful de copt, bicarbonatul, sarea si rosmarinul si se adauga in compozitia rezultata. Se amesteca pana la omogenizare.

Se umplu formele si se dau la cuptor cca. 25 de minute. Se scot apoi tavile din cuptor si se lasa sa se odihneasca 5 minute; muffins-urile se scot din forme si se orneaza cu ramurele de rosmarin proaspat.

Eu nu am avut rosmarin proaspat asa ca nu am ornat cu nimic ☐



Aici sunt langa **rotitele de foitaj**, pe care, de asemenea, sper sa le incercati:



Pozele vechi □







„Sectiune” □
Reteta de la Raluq

Zucchini umpluti cu carne



Zucchini umpluti cu carne si cascaval trebuie sa fie pe placul tuturor!!! I-am testat de mai multe ori, si cu dovlecei tineri, si au fost intotdeauna savurati la maxim, asa ca puteti avea incredere in marturia noastra! ☐

Alte idei gustoase pe asceasta tema gasiti aici: [Retete cu zucchini](#)

Ingrediente:

- 500 g carne macinata (porc + vita)
- o ceapa mare
- 2-3 catei de usturoi
- 6 zucchini sau dovlecei tinerei, subtirei
- 1 doza de rosii
- ulei de masline
- sare, piper negru
- frunze de busuioc
- ramurele tinere de oregano

- 200 g cascaval (Gouda)

Mod de preparare:

Tocati ceapa si usturoiul si puneti-le la calit in putin ulei de masline. Cand ceapa e transparenta, adaugati carnea macinata. Amestecati bine in timp ce se prajeste, ca sa nu ramana „bulgarasi” de carne compacti.

Cand carnea e rumena, adaugati rosiile, frunzele de busuioc si ramurelele de oregano sau oregano uscat (o lingurita); amestecati si lasati sa fiarba putin, pana se ingroasa sosul. Sarati si piperati dupa gust.

Intre timp, pregatiti zucchini, care se spala, li se taie coada si se taie in jumatate pe lungime.

Scoateti cu o lingurita miezul. Miezul se toaca si se pune la prajit, intr-o tigaie cu o lingurita de ulei de masline, pana devine auriu. Sarati si piperati dupa gust.

Adaugati sosul de carne cu rosii si amestecati. Mai lasati 1-2 minute pe foc.

Pregatiti o tava de copt si tapetati-o cu hartie de copt. Incalziti cuptorul la 170° C (foc moderat).

Umpleti jumatatile de zucchini cu compozitia de carne si presarati cascavalul ras deasupra.

Dati la cuptor timp de 20-30 minute. Sunt gustosi atat calzi cat si reci!



Aici sunt pozele vechi, unde am folosit dovlecei, pentru ca nu am gasit pe-atunci, in niciun magazin, zucchini.
Au iesit tare buni si cu dovlecei, deci ii puteti incerca si asa ☐



Laura
Sava



Laura
Sava





Va uram: Pofta buna!!!



Laura Sava



Reteta preluata de la **Afrodite**