

Desi nu sunt protocolara, si oamenii care intra in casa mea sunt prieteni, cel mai adesea, am inceput sa aranjez frumos masa. Preparatele mele nu sunt doar delicioase, dar si din ce in ce mai aspectoase. Asa a aparut aperitivul meu, care arata excelent langa o portie de hummus cu ardei copti, una de legumele, cateva bucatele de tofu si 2 linguri salata boeuf (cu maioneza fara ou). A facut senzatie printre carnivori!!! Va dati seama cat de fericiti sunt vegetarienii in preajma acestor bunataturi. E perfect in posturile de peste an, cand ramai fara idei, te-ai saturat de aceleasi mese monotone, si nu credeai ca o mancare fara carne poate fi atat de savuroasa. Sa trecem la reteta. Aveti nevoie de: - 2 cani faina (de preferat integrala, sau macar una alba, alta neagra) - 10g drojdie uscata - o caserola mica ciuperci - 2 bucati praz - verdeata (patrunjel/marar - dupa preferinta) - 3 lingurite seminte de in, pentru legarea compozitiei (inlocuieste oul) - 4 catei usturoi Mod de preparare: Incepi cu prepararea aluatului. Cerni cele 2 cani intr-un bol mare, separat faci maiiaua din 2 linguri de apa, una de faiana si cele 10 g de drojdie. Dupa ce incepe sa creasca maiiau, o pui peste faina, impreuna cu o cana la apa (200-250ml), si framanti foarte bine. Framantatul elimina stresul, deci o poti face mai des. Eu personal, ador aceasta operatiune. Dar mare grija la oja de pe unghii, nu-i deloc sanatos, sa lasi fragmente de oja, care apoi sa mearga la cuptor la temperaturi inalte, e extrem de toxic pentru organism. Lasa aluatul la dospit, si incepi sa speli ciupercutele si prazul. Le tai in bucati, si le tragi la tigaie 5 minute cu o lingura de ulei. Eu folosesc palmier sau cocos, deoarece au punctul de ardere pe la 200 de grade, deci sunt cele mai sanatoase pentru gatit. Incorporezi si restul ingredientelor, si le lasi putin, sa se impreieteneasca aromele. Daca a crescut aluatul, presari pe blat putina faina si cu ajutorul unui sucitor (multumesc Angi) il intinzi, faci o foaie in care pui umplutura de legume. Il rulezi, in asa fel incat, sa nu iasa ciupercile, si il bagi la cuptor circa o ora, la o temperatura medie, (trebuie sa verifici, n-am cuptor care-mi arata gradele). Nu uita, pana il bagi la cuptor, inteapa-l cu o scobitoare, sa se patrunda bine. Dupa ce s-a copt, eu am pus intr-un bol, 2 linguri de ulei cu usturoi si o lingurita de curcuma, si l-am uns pe toata suprafata, de acolo si culoarea frumoasa. Pana sa fac pozele, am mancat 4 feliate pe nerasuflata, gata gata sa nu mai ramana pentru ceilalti. In speranta ca v-a placut reteta de Azi, va invit sa dati Like paginii de Facebook! Va astept acolo!!! O zi minunata va doresc, cu muuulta Sanatate!!! Multumesc pentru vizita!! NutriÈ›ionist Dietetician Daniela Popa