

De ceva timp, fac tot felul de combinatii, care de care mai interesante, si mai gustoase. Pentru ca ma plictisesc de aceleasi preparate, incerc sa introduc alimente noi, in preparate mai vechi. De chiftelute cu masline, n-am auzit, dar ador combinatia. Nu-mi lipsesc maslinutele din casa, de obicei fac painici umplute. Tare bune si painicile!! Pentru aceasta reteta aveti nevoie: - 50 g hrisca hidratata peste noapte - 300 g tofu - o legatura de ceapa verde - cateva fire marar, nu mai mult, deoarece va prelua controlul aromelor. - 2 lingurite seminte de in (in absenta oului, leaga compozitia) - lingurita curcuma - masline fara sambure pentru umplutura. Nu folosim sare deloc, deoarece tofu si maslinele contin suficienta. Mod de preparare: Tofu si hrisca deja hidratata (nu mai are nevoie de fierbere) si semintele se in, merg in robotul cu lama S. Separat taiati ceapa verde si mararul, apoi le incorporati in restul compozitiei. Rezulta o compozitie cremoasa. Va ungeti pe maini cu putin ulei, si formati chiftelutele. Nu uita sa puneti la mijloc maslinele, circa 4-5 masline/chiftea. In functie de preferinte, acestea merg la cuptor, sau la tigaie. Inca o reteta, rapida, Sanatoasa si foarte Gustoasa. Arata bine, nu-i asa???

Spor la bucatarit!!