Mâncăruri de Post Gustoase și Naturale

Bucate Aromate - Colecția Rețete de Post

Cuprins

03 Hummus cu usturoi copt

05 Guacamole - sos mexican de avocado

07 Ciuperci gratinate cu legume și tofu

08 Ciorbă de praz cu năut

10 Supă cremă de ardei gras

12 Ciorbă de fasole verde cu rântaș

13 Gălbiori cu orez și ceapă verde

15 Tocăniță de ardei copți

17 Paste cu legume coapte în cuptor

19 Salată cu bulgur și multe legume

Hummus cu usturoi copt

Ingrediente

- 1 conservă de năut (de 400 g)
- 2 căpăţâni de usturoi
- 50 ml de ulei de măsline
- 2 linguri suc de lămâie
- ½ linguriţă de seminţe de chimen
- ½ linguriţă boia de ardei dulce
- 1 linguriţă za'atar
- coriandru proaspăt sau uscat
- seminţe de dovleac (sau orice alte seminţe vă plac)
- sare şi piper după gust

Mod de preparare

Tăiaţi transversal cele 2 căpăţâni de usturoi şi puneţi-l la copt pentru aproximativ 20 de minute, până se înmoaie şi se rumeneşte.
Scurgeţi năutul din conservă şi păstraţi deoparte lichidul.
Încercaţi să înlăturaţi pe cât posibil cojile de năut. Ştiu că este o operaţiune neplăcută şi plictisitoare dar merită cu prisosinţă dacă vreţi să obţineţi un hummus fin.

Puneţi în blender năutul, uleiul de măsline, sucul de lămâie, usturoiul curăţat şi răcit şi mirodeniile după gust.
Pasaţi totul pană obţineţi un hummus fin şi cremos. Dacă vi se pare prea uscat, mai subţiaţi cu un pic din zeama păstrată din conserva de năut.
Decoraţi cu ulei de măsline, coriandru, boia de ardei, za'atar şi seminţe.
Serviţi cu pâine prăjită.

Notă: În mod tradiţional, la hummus se foloseşte şi pasta de susan, numită tahini. Eu nu am folosit-o la această reţetă. Dacă doriţi să o folosiţi click aici pentru a vedea cât de uşor se poate face tahini acasă.

Guacamole - sos mexican de avocado

Ingrediente

- 2 buc. avocado
- ½ ceapă roşie
- 1 roşie medie, nu prea zemoasă
- 3-4 rondele de ardei iute
- 2 căţei de usturoi
- câteva fire de pătrunjel proaspăt
- un vârf de linguriţă chimen măcinat
- sucul de la ½ de lime (sau lămâie)
- sare şi piper - după gust

Mod de preparare

Zdrobim avocado cu furculiţa şi îl stropim cu sucul de lime pentru că oxidează foarte uşor.
Tocăm cubuleţe mici ceapa şi roşia, iar usturoiul îl trecem prin presă. Dacă roşia e mai zemoasă, e bine să îndepărtaţi seminţele şi să folosiţi doar pulpa, altfel veţi obţine un guacamole prea moale.
Tăiem şi ardeiul iute cât mai mărunt, la fel şi pătrunjelul.
Condimentăm cu sare, piper şi chimen şi asta e tot.
Mie îmi place să umplu cojile de avocado cu sosul guacamole, mi se pare cel mai simpatic mod de servire, dar la fel de bine îl puteţi pune şi într-un bol mai mare sau în castronele individuale.
Guacamole se serveşte cu chips-uri, tortilla, sărăţele, pâine prăjită, nachos, biscuiţi săraţi, etc.

Notă: Atenție, avocado oxidează foarte ușor, de aceea e bine sa consumați guacamole imediat după preparare. Nu se păstrează la frigider de pe o zi pe alta!

Ciuperci gratinate cu legume și tofu

Ingrediente

- 10 ciuperci Champignon cu pălăriile mari
- 1 ardei gras (eu am avut roşu)
- 2 roşii mari
- 3 căţei de usturoi
- 100 g brânză tofu tăiată cubuleţe
- 80 ml de ulei
- sare şi piper după gust
- ½ linguriţă de cimbru uscat sau proaspăt
- pătrunjel proaspăt

Mod de preparare

Se spală ciupercile şi se dau deoparte codiţele.
Ardeiul şi roşia şi codiţele ciupercilor se taie cuburi cât mai mici, iar usturoiul se trece prin presă. Se asezonează cu sare, piper şi cimbru după gust.
Se călesc legumele în ulei 2-3 minute doar până se înmoaie puţin iar la final dăm drumul şi cuburilor de tofu şi omogenizăm compoziţia.
Se unge cu puţin ulei o tavă care va merge la cuptor.

Se aşează pălăriile ciupercilor în tavă şi se umplu cu legumele călite.
Se dă tava la cuptorul încins în prealabil la 180 de grade. Ciupercile gratinate sunt gata cam în 20-30 de minute.
Se servesc calde, presărate cu pătrunjel proaspăt tocat.

Ciorbă de praz cu năut

Ingrediente

- 3 litri de apă
- 3 fire de praz
- 1 morcov
- 1 ardei gras
- o felie de ţelină
- 1 ceapă mică
- 2 cartofi
- 50 ml ulei
- 2-3 roşii proaspete sau din conservă
- 1 conservă de năut
- 500 ml de borş
- leuştean sau pătrunjel

Mod de preparare

Se pun la fiert în apă cu puţină sare: morcovii, ceapa şi ţelina tăiate cubuleţe.
După 15 minute adăugăm ardeiul şi cartofii cuburi şi lăsăm în continuare supa să fiarbă.
Între timp curăţăm şi tăiem rondele firele de praz (doar partea albă) şi le călim 5-6 minute în puţin ulei.
Punem şi prazul în oală împreună cu roşiile cuburi şi boabele de năut din conservă (scurse de lichid).
Potrivim gustul de sare şi piper, adăugăm borşul şi lăsăm ciorba să mai dea câteva clocote, după care oprim focul.
Înainte de servire presărăm cu leuştean sau pătrunjel tocat.

Aici găsești mai multe rețete de supe și ciorbe.

bucate-aromate.ro

Supă cremă de ardei gras

Ingrediente

- 3 buc. ardei gras (de preferat roșii pentru o culoare frumoasă)
- 1 ceapă uscată
- 1 morcov
- 2 felii de țelină
- ½ rădăcină de pătrunjel
- ½ dovlecel
- 2 cartofi mici
- 2 linguriţe de chimen negru
- 20 ml de ulei de măsline
- sare și piper după gust
- pătrunjel proaspăt

Mod de preparare

Legumele (mai puțin dovlecelul care fierbe cel mai repede) se spală, se curăță de coajă și se taie bucăți mari, sau chiar le puteți lăsa întregi.
Se pun la fiert în aproximativ 1 litru de apă în care am pus un praf de sare.
După vreo 15 minute, punem și dovlecelul tăiat bucăți.
Când toate legumele sunt fierte, scurgem supa într-un vas separat, iar legumele le pasăm cu blenderul vertical până le transformăm într-o pastă fină.
Începem să turnăm supa puțin câte puțin, amestecând continuu până când aducem supa-cremă la consistența pe care ne-o dorim. Unii preferă supa mai consistentă, altora dimpotrivă, le place să fie mai lichidă.
Înainte de servire presăraţi în fiecare farfurie câteva seminţe de chimen negru si pătrunjel proaspăt tocat.

Notă
Supa cremă de ardei copţi merge de minune cu câteva crutoane făcute din cuburi de pâine. Vezi aici cum poți face crutoane aromate acasă.

bucate-aromate.ro

Ciorbă de fasole verde cu rântaș

Ingrediente

- 500 g fasole verde (poate fi și congelată)
- 1 morcov mare
- 1 ceapă
- 1 ardei gras
- 1-2 felii de țelină
- 2 căței de usturoi
- 200 ml roșii pasate cu pulpă
- 50 ml de ulei
- 3 linguri de făină
- 1-2 linguriţe de boia de ardei
- 100 ml zeamă de varză murată (sau suc de lămâie, borș, etc.)
- cimbru uscat
- sare și piper după gust

Mod de preparare

Alegeţi de la început o crăticioară potrivită în care să încapă 4 porții de ciorbă.
Ceapa tocată cuburi și usturoiul trecut prin presă se călesc 1-2 minute în uleiul încins până se înmoaie puțin ceapa și devine translucidă.
Se adaugă făina și boiaua de ardei și se amestecă la foc mic, să se îmbibe făina cu uleiul aromat din cratiță, dar să nu se ardă!
Se stinge ceapa călită cu aprox. 1 litru de apă caldă, apoi se adaugă morcovul, ardeiul gras și țelina tăiate cuburi.
Se adaugă puțină sare și se lasă legumele să fiarbă la foc mediu 5-7 minute.
Atenţie! Dacă acriți ciorba cu zeamă de la murături, aveți în vedere că aceasta este sărată!
Se adaugă fasolea verde și roșiile pasate și se lasă să fiarbă până ce se înmoaie și fasolea.
Separat se pune zeama de murături la fiert, să dea câteva clocote, apoi se toarnă în oală peste legume.
Se potrivește de sare, piper și se aromatizează cu crenguțe de cimbru uscat.
Se lasă ciorba să mai dea 2-3 clocote și se stinge focul.

Gălbiori cu orez și ceapă verde

Ingrediente

- 400 g gălbiori
- 300 g orez
- 900 ml apă (sau supă de legume)
- 5-6 fire de ceapă verde
- 2 căței de usturoi
- 50 ml ulei
- sare și piper după gust
- mărar sau pătrunjel proaspăt pentru servit

Mod de preparare

Spălati și curățați gălbiorii. Dacă sunt mai mari tăiați-i în jumătăți sau sferturi. Dacă sunt mici, îi puteți lăsa întregi.
Puneți uleiul la încins într-o tigaie.
Căliți timp de 2-3 minute ceapa verde tocată mărunt și usturoiul trecut prin presă. Adăugați gălbiorii și îi lăsați 2-3 minute cât să se înmoaie și să înceapă să lase apă.
Puneți apoi orezul și lăsați-l să se călească în sucul lăsat de gălbiori și să absoarbă aromele până devine translucid. Amestecați destul de des să nu se lipească de tigaie.
Aprindeți cuptorul la 180 de grade.
Cât timp se încălzește cuptorul, adăugați apa, sarea și piperul după gust și lăsați tigaia la foc mediu pentru încă 8-10 minute, amestecând din când în când.
Dați tigaia la cuptorul încins pentru încă 15 minute, timp în care orezul va absorbi tot lichidul și se va umfla delicios.
Serviți orezul cu gălbiori cald, presărat cu mărar sau pătrunjel proaspăt.

Tocăniță de ardei copți

Ingrediente

- 4-5 ardei copți (de preferat kapia sau ardei gras roșu)
- 1 ceapă mare
- 2 căței de usturoi
- 3 cartofi
- 3 roșii cărnoase, bine coapte (sau roșii din conservă)
- 50 ml de ulei
- 1 frunză de dafin
- puțin cimbru uscat sau proaspăt
- sare și piper după gust
- pătrunjel verde pentru servit

Mod de preparare

Tocați ceapa mărunt, la fel și usturoiul, apoi căliți-le 2-3 minute în puțin ulei.
Când ceapa s-a înmuiat și a devenit sticloasă, adăugați cartofii tăiați cuburi, frunza de dafin, cimbrul, puțină sare și 200 ml de apă.
Lăsați totul la fiert la foc mediu și amestecați din când în când.
Când cartofii sunt aproape fierți, puneți roșiile proaspete pasate (sau conserva de roșii) și ardeii copți tăiați bucăți sau fâșii.
Potriviți gustul de sare și piper și lăsați tocănița să fiarbă la foc mic până când cartofii sunt gata.
Serviți tocănița de cartofi cu ardei copți caldă sau rece, cu puțin pătrunjel proaspăt presărat deasupra.

Aici găsești mai multe rețete cu ardei copți.

bucate-aromate.ro

Paste cu legume coapte în cuptor

Ingrediente

- 2-3 ardei graşi de culori diferite
- 1 dovlecel
- o mână de ciuperci
- un broccoli mic
- 200 g roşii cherry, de preferat diferit colorate
- 4-5 tulpini de sparanghel
- 3 căţei de usturoi
- câteva frunze de salvie
- sare după gust
- 2-3 linguri de oţet balsamic
- 2-3 linguri de ulei de măsline
- 2 litri de apă
- 200 g paste
- ½ de linguriţă de sare
- 50 ml ulei de măsline
- 5-6 frunze proaspete de salvie

Mod de preparare

Aprindeţi cuptorul la 180 de grade.
Spalaţi şi tăiati legumele în bucăţi potrivit de mari şi aşezaţi-le într-o tavă tapetată cu hârtie de copt.
Presăraţi sare, apoi stropiţi legumele cu ulei de măsline şi oţet balsamic şi băgaţi tava la cuptor pentru aproximativ 30 de minute sau până când legumele sunt coapte, moi, uşor rumenite.
Cu 15-20 de minute înainte să fie gata legumele, puneţi apa la fiert împreună cu sarea. Când apa dă în clocot, turnaţi pastele şi fierbeţi aşa cum scrie pe pachet .
După expirarea timpului, scurgeţi pastele (nu le clătiţi!!!)
Într-o tigaie, încingeţi uleiul de măsline împreună cu frunzele de salvie, apoi răsturnaţi pastele fierte şi amestecaţi pentru ca uleiul aromat să îmbrace toate pastele.
Adăugaţi legumele coapte în tigaie şi amestecaţi.
Serviţi imediat.

Salată cu bulgur și multe legume

Ingrediente

- 200 g bulgur
- 2 legături de pătrunjel
- 6-7 fire de mentă proaspătă
- ciuperci
- roşii cherry
- castraveţi
- porumb
- măsline
- ardei gras
- morcov
- sare, piper, suc de lămâie, ulei de măsline - după gust

Mod de preparare

Fierbem bulgurul în apă cu sare, îl scurgem și îl lăsăm la răcit.
Sotăm ciupercile în puţin ulei de măsline și le lăsăm și pe ele să se răcească.
Între timp ne ocupăm de celelalte legume, le spalăm şi le tăiem în bucăţi potrivite ca mărime.
Amestecăm bulgurul cu legumele, asezonăm după gust cu sare, piper, suc de lămâie şi ulei de măsline şi servim.

Bulgurul se găsește la magazinele naturiste tip Plafar, la magazinele online sau în piață, acolo unde se vând produse vrac.

Vino pe blog! Vei găsi multe alte rețete delicioase și ușor de preparat.

www.bucate-aromate.ro

Ținem legătura! Ne găsești și în rețelele sociale!