

## Salsa cu porumb

(4 portii)

### Ingrediente:

- 3-4 linguri porumb din conserva
- 2 catei de usturoi - rasi
- 1 ardei rosu - taiat cubulete (Prep)
- ½ ceapa rosie medie – taiat cubulete (Prep)
- 1 ardei jalapeno – fara seminte, taiat cubulete
- 1 mana coriandru – tocat (Prep)
- 1 lg ulei de masline extravirgin
- ¼ pachet branza feta, sfaramata (prep)
- 1 pinch sare
- 1 pinch piper macinat
- ½ lamaie – sucul

Intr-un bol amestec toate ingredientele si ajustez daca e nevoie. Pun salsa intr-o caserola, etichetez si pastrez la frigider maxim 3 zile. O pot folosi la reteta #1 si la pranz, ca baza unei salate in care mai adaug ce mai am prin frigider de la Prep: orez brun prefierat, salata, ridichi, morcov, crema de caju cu coriandru si branza feta.

## Crema de caju

(rezulta 1/2 cana)

- 250g caju crud
- 1 catel de usturoi - ras
- 1 lamaie - sucul (aprox 4 linguri)
- 200g apa
- ½ lgt sare si piper macinat

Adaug toate ingredientele intr-un blender puternic (Vitamix, Thermomix, etc) si le amestec aprox 1 minut sau pana devine o pasta cremoasa. Pentru un blender obisnuit, e nevoie ca inainte sa inmoi caju-ul in apa fierbinte 15 min.

Pentru crema de caju cu coriandru si lamaie: adaug in ½ din cantitatea cremei de caju o mana de coriandru si sucul de la ½ de lamaie, si amestec bine in blender pana devine o pasta verde. O pun intr-un recipient de dressing, etichetez si pastrez la frigider. Reteta preluata de [aici](#).

# Somon cu salsa si orez

(timp estimativ de gatire: 20' + marinare 15')

(2-3 portii)

## **Ingrediente:**

Pentru somon:

500g file de somon (proaspat/  
decongelat)

Sare

Ulei de masline

1 lamaie – injumatatita

La servire:

½xOrez brun (din lista Prep),  
incalzit la cuptorul cu microunde/  
tigaie

½xSalsa (vezi pdf - Salsa)

Crema de caju cu coriandru (vezi  
pdf - Crema de caju)

Seminte de dovleac, coapte (din  
lista Prep)

Avocado

Tortilla chips

## **Instructiuni:**

### **Saramura uscata/ dry brine**

- Sarez file-urile de somon pe toate partile, le asez pe o tava de copt peste care am pus o hartie de copt
- Pun tava la frigider minim 15 min – maxim 2 ore.

### **Gatirea somonului**

- Preincalzesc cuptorul la 220C.
- Clatesc rapid file-ul de somon sub jet de apa rece si il sterg bine cu un prosop de hartie.
- Il ung cu ulei pe toate partile si pun putina sare. Asez file-ul cu pielea in sus pe tava de copt.
- Pun tava in cuptorul preincalzit si las la copt 12-15 min, in functie de grosimea file-ului de somon.
- Verific cu cutitul daca e gatita partea cea mai groasa a somonului.
- Scot din frigider crema de caju cu coriandru.

### **Browning / minutul final**

- Modific temperatura cuptorului la 200C/220C cu ventilatie/broiler.
- Ung pielea somonului cu putin ulei.
- Pun tava din nou in cuptor si las 1-2 min sau pana devine pielea crocanta.
- Storc jumatatile de lamaie peste somon si il las sa se odihneasca.

### **Servire**

- Intr-o farfurie, pun intai orezul brun, file-ul de somon, salsa, crema de caju cu coriandru, si celelalte topping-uri (opt.).

# Bol cu tofu, orez si legume

(timp estimativ: 30')

(2 portii)

## **Ingrediente:**

100g mazare verde/ edemame  
congelate

100g varza alba, feliata (Prep)

Ulei de masline

Sare

100g tofu/ halloumi, feliat in 2 buc  
si sters bine cu un prosop de hartie

Dressing:

1 lg maioneza

1 lg shoyu sau tamari

1/2 lg otet de orez

La servire:

Orez brun (Prep), incalzit

Morcov, felii (Prep)

Castravete, felii (prep)

Ridichi, felii (prep)

Mure

Avocado (optional)

## **Instructiuni:**

- Pun o oala mica cu apa sarata la fiert. Cand incepe sa fiarba, adaug mazarea si o las 2-3 min (pun timer). Apoi streacor mazarea si o pun deoparte.

### **Sotare varza**

- Incalzesc la foc mediu o tigaie non-stick medie (d=26cm) si adaug uleiul.
- Sotez varza alba 5 min sau pana se inmoaie, apoi presar peste ea putina sare.
- Scot varza din tigaie.

### **Sotare tofu**

- In aceasi tigaie adaug feliile de tofu si le sotez pe ambele parti, aprox 5 min pe fiecare parte, sau pana devin aurii.

### **Dressing:**

- Intre timp, amestec toate ingredientele pt dressing si il pun deoparte.

### **La servire:**

- Amestec varza sotata cu orezul brun, apoi impart amestecul intre boluri/ farfurii.
- Impart si adaug tofu.
- Stropesc cu otet de orez celelalte ingrediente: mazarea, legumele felii si murele, le impart si pun in boluri.
- Adaug dressing-ul si amestec. Enjoy!

# Salata taco cu naut

(timp estimativ de gatire: 20-25')

(2 portii)

## Ingrediente:

Pentru naut:

200g naut strecurat sau 1/2 x conserva – strecurat, clatit, curatat de coaja si sters cu prosop de hartie\*  
1 lg ulei de masline  
sare, piper

Pt salata:

2 maini salata (prep) – feliată  
1 mana varza alba (prep)  
1 mana varza rosie (prep)  
2 lg porumb de la conserva – strecurat  
Ceapa rosie, taiata felii (prep)  
2 lg coriandru (prep) – maruntit  
Crema de caju (vezi pdf - Crema de caju)

seminte de dovleac, coapte si sarate (prep)

Optiuni pt servire:

branza Feta, sfaramata (prep)  
Avocado  
Chips-uri de tortilla

## Instructiuni:

### Coacerea nautului

- Preincalzesc cuptorul la 220C si pregatesc o tava de cuptor cu hartie de copt.
- Adaug boabele de naut pe tava, apoi le amestec cu uleiul, sarea si piperul. Pun tava la cuptor (pe raftul din mijloc) pentru 20-25 de minute, amestecand la jumatatea timpului de coacere.
- Scot tava din cuptor si transfer nautul pe un platou acoperit cu un servet de hartie.

### Salata

- Intre timp, amestec toate ingredientele pt salata intr-un bol mare. Adaug 2 lg crema de caju, lamaie, sare si piper dupa gust. Adaug seminte de dovleac, jumatate din cantitatea de naut, si amestec bine.

### Servire

- Impart salata in 2 boluri sau farfurii. Asez deasupra boabele de naut si seminte de dovleac, si optional, branza feta sfaramata, avocado sau chips-uri de tortilla. Enjoy!

\*Cu cealalta 1/2 de conserva de naut (200g), pregatesc un **hummus in 5 min.**

Ingrediente:

200g boabe naut  
1-2 lg tahini  
3 lg apa din conserva/ apa  
Sare, dupa gust  
Suc de la 1/2 x lamaie  
1 catel usturoi, mic  
1 cub gheata

Pun toate ingredientele intr-un bol al unui blender de mana, le mixez bine pana cand obtin o pasta cremoasa si aerata. Gust si asezonéz in plus daca e nevoie, sau adaug suc de lamaie.

# Orez prajit cu ou, creveti si legume

(timp estimativ de gatire: 20')

(2 portii)

## Ingrediente:

2 lg unt  
1 catel usturoi, ras  
sos de soia  
ulei de floarea soarelui  
orez brun, fiert (prep)  
100g mazare verde, congelata  
100g edemame, congelata  
(optional)  
varza alba, feliata (prep)  
sos de soia  
10-12 creveti decongelati,  
decorticati, curatati (optional)  
2-3 oua  
Sare  
avocado (optional)  
ceapa verde (optional)  
coriandru (optional)

## Instructiuni:

- Scot untul din frigider si il las sa ajunga la temperatura camerei. Apoi il amestec cu putin sos soia si usturoi.
- Intr-o tigaie mare/ wok, la foc mediu spre mare, adaug 1-2 lg de ulei si orezul brun. Gatesc 2-3 minute.
- La foc mediu adaug mazarea verde, edemame si varza. Apoi adaug 1-2 lgt de sos de soia, si amestec din cand in cand pana se inmoaie varza, cam 5 min.
- Dupa ce varza s-a inmuaiat, imping amestecul pe marginea tigaii. Adaug crevetii in centrul tigaii, plus untul preparat anterior, si ii gatesc 1-2 minute. Intorc crevetii si ii gatesc inca 1-2 minute. Cu o lingura, tai crevetii in bucati mici. Amestec totul impreuna.
- Imping amestecul inca o data pe margini. In centrul tigaii sparg ouale, le amestec (ca pentru omleta), si dupa ce sunt gatite complet, amestec totul impreuna. Asezonez cu un praf de sare.
- Servesc cu avocado feliat, ceapa verde si/sau coriandru.