

□ Salata de citrice cu rozmarin si masline prajite

Daca stii ca felurile principale ce vor urma vor fi bogate in carne, pregateste la inceput o salata racoritoare, cu aromele placute ale citricelor. Maslinele prajite ar putea fi folosite si peste alte salate sau sandvisuri in acelasi meniu.



Ingrediente (6 portii):

6 portocale rosii medii 6 portocale medii 4 crengute de rozmarin proaspat 10 masline mari negre (fara samburi) ulei pentru gatit sare piper 2-3 linguri ulei de masline

Incinge ulei intr-o tigaie si pune crengutele de rozmarin. Prajeste-le 10-15 secunde pana cand devin de un verde deschis. Scoate-le pe servetele de hartie si sareaza-le.

In acelasi ulei pune maslinele si prajeste-le timp de 4 minute. Scoate-le pe acelasi servetel cu rozmarinul. Cand se racesc putin desprinde frunzele de pe crengute, si toaca maslinele.

Intre timp, curata portocalele, feliaza-le si aseaza-le pe o farfurie. Condimenteaza-le cu sare si piper si toarna deasupra uleiul de masline. Presara frunze de rozmarin si masline.

Portocalele, rozmarinul si maslinele pot fi pregatite cu 6 ore inainte. Portocalele se pastreaza la frigider acoperite cu folie alimentara, iar rozmarinul si maslinele pot fi pastrate intr-un recipient etans la temperatura camerei.

Sursa: Bon Appetit

Toast cu avocado si salsa de kiwi si bacon

In aceeasi idee a unui aperitiv usor iti propunem niste mini sandvisuri din care sa nu lipseasca proteinele.

Ingrediente (8 portii):

8 felii de bacon 1 lingura + 2 lingurite suc proaspăt de lime 1 lingurita miere 3 kiwi mari, curatați, tăiate în cubulete 2 linguri coriandru tocăt 2 fire ceapă verde tocată marunt 2 lingurite dintr-un sos/pasta cu ardei iute 1 ciabatta, tăiată în jumătate pe orizontală 2 avocado, curatați și tăiate în jumătăți sare și piper

Prajeste baconul într-o tigaie antiaderentă la foc mediu pana devine crocant. Scoate-l pe servetele de hartie.

Amesteca 1 lingura de suc de lime cu mierea într-un bol. Adaugă cubuletele de kiwi, coriandrul, ceapă verde și sosul iute. Condimentează cu sare, amesteca și lasă deoparte.

In sandwich maker sau in cuptor pune la rumenit jumatatile de ciabatta timp de 5 minute.

Zdrobeste avocado intr-un bol. Adauga 2 lingurite de suc de lime, sare si piper.

Taie fiecare jumatare de ciabatta in 4, unge fiecare bucata cu piureul de avocado, adauga cate o felie de bacon si 1 lingura de salsa de kiwi.

Sursa: Bon Appetit

Andive cu branza picanta de capra

Poti pregati crema de braza cu o zi inainte ca sa scapi de grija ei in seara petrecerii. Poti sa faci mai multa decat in reteta, iar daca iti ramane poti sa o folosesti pentru sandvisurile de a doua zi, pe felii de paine prajita sau pentru a inmuia in ea cruditati.

Ingrediente:

150g branza de capra 50g iaurt gras un praf de sare un praf de piper 1 catel usturoi zdrobit 1 lingurita paprika dulce 3 andive desfacute frunza cu frunza

Amesteca branza de capra rasa pe razatoarea fina cu iaurtul, usturoiul, sare, piper si paprika cu un mixer pana cand devind o pasta fina.

Pe fiecare frunza de andiva pune o lingura din aceasta crema si presara un praf de paprika.

Sursa: Cooking Light