



reteta-video.ro

Branza Feta cu Rosii si Naut la Cuptor

Branza feta cu rosii si naut la cuptor este o reteta ridicol de simpla si de rapida. Si nu glumesc! Asta pentru ca vorbim despre **legume coapte cu branza**, stropite cu ulei de masline din belsug. Pana si un copil o poate face, atat este de usoara. Stiu ca (aproape) toata lumea a fost cuprinsa de "nebulia" retetei de paste cu branza feta si rosii la cuptor, virala pe toate retele de socializare. Si care a inceput de la o bloggerita din Finlanda, Liemessa, care in 2019 a facut Uunifetapasta, care se traduce pa branza feta la cuptor. Ei bine, in 2020 a lansat ideea zilei nationale o pastelor cu branza coapta si rosii la cuptor in Finlanda, pentru 2021, pe 4 februarie, sa aiba initiativa unei zile mondiale si cam asta este povestea. Si a prins foarte bine, pentru ca **branza cu legume la cuptor** chiar este o combinatie greu de refuzat.

Ei bine, pentru ca noi nu suntem mari fani paste (sper sa nu ne judecati prea aspru), desi nu pot sa spun ca nu ne plac, si pentru ca cate se pare nu prea suntem in trend, am gasit la Smittenkitchen.com o reteta mai pe gustul nostru. Adica **branza feta cu rosii si naut la cuptor**. De fapt, presupune cam acelasi lucru, **branza greceasca coapta la cuptor cu rosii de legume**. Te duce cu gandul la varile tavernele grecesti, la briza mediteraneeana si la vacanta.

Numai mirosul branzei feta care bolboroseste in cuptor si parfumul legumelor caramelizate te fac sa visezi. Este o reteta foarte aprinde de celebrul aperitiv grecesc **bouyourdi**, dar pe care o poti adapta dupa gusturi si dupa sezon. Ca doar stiti ca nu-mi place sa gatac iarna vinete sau conopida, de exemplu!

Nautul cu rosiile fac casa buna in orice combinatie si mi-a placut ideea de a coace si **feta in cuptor**, alaturi de ele, pana cand obtii un sos cremos irezistibil. Branza, rosiile, usturoiul si nautul se rumenesc usor in uleiul de masline pana cand rosiile pocnesc, feta se topeste cremoasa, iar nautul la cuptor aduce textura crocanta. Parca nu mai ai rabdare sa prajesti o felie de paine sau sa faci o lipie sau o pizza, dar daca nu va place nautul sau poate combinatia nu va prea atrage (mie mi se pare tare buna), il puteti inlocui cu fasole, orez sau pastele (ca sa fiti in trend) fierte, ardei copti. Noi am incercat cu fasole si chiar ne-au placut. Nu-i rau nici cu rosii obisnuite inasa, desi iarna cherry nu sunt la fel de grozave ca vara, parca la cuptor merg. Oricum sunt cele mai gustoase rosii care se gasesc in perioada aceasta. Important este sa o faceti dupa gustul vostru!

Sa fim sinceri, cui nu-i plac retetele gata in 30 de minute? Ca sa nu mai zic ca pui **branza feta si rosiile la cuptor**, apoi adaugi nautul si toate intr-o singura tava si tot ce mai ai de facut este sa aranjezi masa. Ma rog, asta daca nu pui tava in mijlocul mesei si fiecare serveste cu pofta. Numai cand bagi o bucata de paine prajita in branza feta topita, mai pui peste ea o rosie zemoasa si cateva boabe de naut crocant, parca uiti de toate. Explozie de gusturi si texturi!

Si stiti ce este si mai bine? Faptul ca **nautul la cuptor cu rosii coapte si branza** pot fi si un minunat mic dejun intarziat, un bifeu simplu, un aperitiv cald gustos, un pranz sau o cina pentru intreaga familie intr-o seara calda de vara, dar si intr-o seara rece de iarna cand sa incalzești cuptorul iti da o stare de bine. De multe ori nici nu-mi mai trebuie altceva! Pe cat de rapid si de usor se face, pe cat este de delicioasa. Credeti-ma, daca incercati reteta de **feta la cuptor cu legume** o data, o veti repeta cu siguranta, pentru ca este atat de buna si o puteti adapta cu usurinta. Si, va rog, dati-mi de stire daca o faceti si ce alte combinatii ati incercat! Sa va fie de folos!

INGREDIENTE BRANZA FETA CU ROSII SI NAUT LA CUPTOR

o bucata intreaga de branza feta de 300 g
500 g de rosii cherry
250 g de naut fiert, bine scurs
75 ml de ulei de masline
4-5 catei mici de usturoi, tocati marunt
2 ardei chilli
piper proaspat macinat
sare

MOD DE PREPARARE BRANZA FETA CU ROSII SI NAUT LA CUPTOR

1. Cum se face branza feta cu rosii la cuptor. Incalzim cuptorul. Turnam uleiul de masline intr-o tava (20x30 cm), adaugam rosiile, usturoiul, piper macinat si putina sare si amestecam foarte bine, cat rosiile sa fie acoperite de ulei. Facem putin loc in mijloc si asezam bucata de branza feta. Deasupra punem ardeii chilli sau fulgi de chilli (dupa gust). Punem tava in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 15 minute, pana cand rosiile incep sa-si lase zeama.

2. Cum se face branza feta cu rosii si legume la cuptor. Scoatem tava cu sosul de rosii din cuptor, pe langa branza adaugam nautul fiert (eu il curat de coaja) si il amestecam bine cu rosiile si cu uleiul. Punem tava inapoi in cuptor, tot la 200 de grade pentru 15 minute. In ultimele 5 minute marim temperatura la 230 de grade (legumele trebuie lasate la cuptor pana cand au consistenta dorita) si rosiile si branza sa prinda putina culoare.

3. Servire branza feta cu rosii si naut la cuptor. Scoatem tava cu branza si legume din cuptor si presaram deasupra busuioc. O tava calda, fie amestecand branza feta moale cu sosul de rosii si naut, fie lasam bucata de branza intreaga, luam din ea si o intindem pe o paine prajita, iar deasupra adaugam sos.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Branza Feta cu Rosii Coapte si Naut la Cuptor*.
*POFTA BUNA!***

SFATURI:

1. Este important sa folosim ingrediente de calitate, ulei de masline extravirgin si branza feta greceasca, nu danish cheese.
2. Branza feta poate fi inlocuita cu telemea sau cu o branza de capra.
3. Verificam cat de sarata este branza (in general branza feta este sarata) si adaugam in sosul de rosii foarte putina sare sau chiar o picatura de oregano uscat.
4. Pe langa branza si rosii la cuptor, mai putem adauga si o ceapa taiata julienne.
5. Daca nu va plac retetele cu naut, aceasta poate fi inlocuit cu fasole, orez sau paste fierte.
6. Dupa ce rosiile au inceput sa-si lase zeama, pe langa naut mai putem adauga cativa ardei copti, o mana cu spanac proaspalt sau cateva frunze de kale.
7. Branza feta cu rosii si naut la cuptor poate fi condimentata si cu o lingurita cu oregano uscat sau orice alte ierburi aromatice.
8. Dupa ce branza feta cu rosii si naut la cuptor este gata, pentru o masa super satioasa mai putem adauga langa ea carne la cuptor, peste sau fructe de mare.