



reteta-video.ro

Cartofi Dulci cu Naut la Cuptor

Cartofii dulci cu naut la cuptor sunt una dintre cele mai simple și mai rapide **rețete de post**. Doar faci **cartofii dulci la cuptor**, rumenesti puțin nautul, apoi le combini și rezulta unii dintre cei mai buni **cartofi umpluți cu legume** pe care i-am încercat. Gustul dulceag al cartofului este completat de aromele de usturoi, paprika afumată și zeama de lamaie, iar nautul face din această mâncare de legume una sățioasă și gustoasă. Iar combinația de texturi, între **cartoful dulce copt** moale și nautul crocant la cuptor este mai mult decât potrivită.

Ce poate fi mai ușor de pregătit decât un **cartof la cuptor**? Va răspund eu: un **cartof dulce copt și umplut** cu ingredientele preferate. Dacă vedem la raft printre alte legume tradiționale, dar rareori îl și punem în cosul de cumpărături. Desi, dacă îi alăturăm ingrediente care echilibrează gustul dulceag, poate înlocui cu mare succes tradiționalii cartofi și poate fi un fel principal de sine stătător. Plus că are un indice glicemic redus, este bogat în beta-caroten, aduce un plus de nutrienți și este chiar gustos. Deci numai de bine despre [cartofii dulci](#)!

De obicei îl gătesc la cuptor, tăiat în felii, cu puțin ulei de măsline, sare și condimente, eventual și puțină brânză și în 35 de minute gata o **garnitură de cartofi** care merge lângă orice friptură. Este o legumă foarte versatilă și în ultimii ani am dezvoltat o adevărată pasiune pentru ea. Fie că fac cartofi de post, fie că îi combin cu ceva carne sau brânză pot fi oricând un prânz sau o cină delicioasă. Doar că de data asta am împuscat mai multe legume dintr-un foc! Pentru că am avut și o **mâncare de naut de post**, și **cartofii umpluți cu legume la cuptor**. Rețeta vegetariană sănătoasă și care ține și de foame! Da, există! Și dacă nu sunteți fani naut sau cartofi (numai) cu legume, tot ce trebuie să faceți este să coaceți cartofii dulci și să îi umpleți cu ingredientele preferate! Alături de o pâine proaspătă sau niște murături or să fie super yummy! Iar dacă totuși nu iubiți cartoful dulce, puteți să folosiți cartofi obișnuiți. Inșa va să-i dați o șansă și cartofului dulce! E bun și sănătos! Să vă fie de folos!

INGREDIENTE CARTOFI DULCI CU NAUT LA CUPTOR

3 cartofi dulci, lăsați în coajă, bine spălați și șterși, tăiați în jumătăți pe lungime

400 g de naut fiert

2 linguri cu ulei de măsline

zeama de la o jumătate de lamaie

2 linguri cu tahini (pasta de susan)

7-8 căței mici de usturoi

o linguriță cu paprika afumată

un sfert de linguriță cu semințe de chimen

2 fire de ceapă verde, tocată mărunt

6 roșii cherry

piper proaspăt măcinat

sare

MOD DE PREPARARE CARTOFI DULCI CU NAUT LA CUPTOR

1. Cum și cât se coc cartofii dulci la cuptor. Încălzim cuptorul. Așezăm jumătățile de cartof dulce într-o tavă în care am aranjat roșiile și ceapa verde pentru copt (ii lasăm în coajă, înșă înainte îi spalăm și îi ștergem bine). Punem cartofii în cuptorul încălzit la 200 de grade pentru 30 de minute.

2. Cum se face nautul crocant la cuptor. Peste nautul fiert și scurs turnăm uleiul de măsline, punem semințele de chimen, o jumătate de linguriță cu sare, boia afumată, un sfert de linguriță cu piper măcinat, zdrobim usturoiul și amestecăm bine. Punem nautul într-o tavă, tapetată cu hârtie de copt, îl întindem, cât să fie într-un singur strat și îl punem în cuptorul încălzit la 200 de grade pentru 20 de minute.

3. Cum se fac și cât se coc cartofii umpluți cu legume la cuptor. Scoatem cartofii dulci din cuptor când sunt moi, iar când nautul este rumenit în scoatem și pe el. Facem o mică scobitură în mijlocul fiecărui cartof, împingând o parte din miez spre lateral. Umplem fiecare cartof cu naut crocant. Punem cartofii umpluți cu naut înapoi în cuptor, tot la 200 de grade, pentru 5-7 minute.

4. Cum se face sosul pentru cartofi la cuptor. Peste pasta de susan turnăm zeama de lamaie și amestecăm bine. Dacă vreți să fie mai lichid, mai adăugați 2-3 linguri cu apă caldă.

5. Servire cartofi dulci cu naut la cuptor. Scoatem cartofii umpluți din cuptor și îi servim imediat, stropiți cu sosul de lamaie și de usturoi și cu ceapă verde și roșii cherry.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru **Cartofi Dulci Umpluți cu Naut Crocant la Cuptor**.

POFTA BUNA!

SFATURI:

1. Cartofii dulci la cuptor pot fi umpluti cu orice ingrediente aveti prin frigider: ardei gras, fasole, linte, porumb, mazare, fasole spanac, broccoli trase putin la tigaie, avocado, quinoa, piept de pui la gratar, bacon usor rumenit sau branza (simple sau combinate).
2. Puteti coace cartofii din timp, insa intregi si intepati inainte cu o furculita. Cand vreti sa ii serviti, ii taiati in jumatati, ii umpleti, ii cateva minute la cuptor si pranzul sau cina sunt gata.
3. Nautul crocant la cuptor se poate face cu ce condimente doriti. Simplu poate fi o gustare sanatoasa, bogata in fibre si vitamine, putine grasimi si aromata sau il puteti adauga in salate sau in supe in loc de crutoane.
4. Nautul si cartofii dulci se pot coace in acelasi timp (in tavi diferite), insa va dura mai mult.
5. La fel de bine nautul poate fi rumenit, impreuna cu condimentele, in tigaie.
6. In functie de cuptor este posibil ca timpul de coacere sa difere. Atunci cand cartoful este moale, inseamna ca este gata.
7. Daca doriti un dressing cu o consistenta mai lichida, peste pasta de susan si zeama de lamaie adaugati 2-3 linguri cu apa calda.
8. Cartofii dulci umpluti trebuie consumati imediat ce i-ati scos din cuptor, deoarece dupa racire nu mai au acelasi gust.