reteta-video.ro

Salata de Paste cu Legume Coapte

Salata de paste cu legume coapte este pur si simplu delicioasa, satisface pofta de paste, dar are si o multime de legume. Este pe intr-o zi racoroasa de toamna, caci… este o **salata calda**. Mai mult decat atat, este genul de **salata cu paste** rapida si usoara poate fi si un pranz plin de energie, si cina, dar si garnitura langa o friptura suculenta.

Si, ca mai toate retetele cu paste, si **salata calda de paste** este extrem de simpla. Dar si un bun prilej sa folosim din chestiile uita camara sau prin frigider, pentru ca este o combinatie de ingrediente ieftine, la indemana oricui. Asta chiar daca nu arata spectaculo oare ce salata arata WOW dupa ce ii pui dressing-ul? Insa pe cuvant ca e buna!

Lore este mare fan paste, de ceva timp insa am inceput si eu sa le apreciez. Pentru ca pastele se pot combina, aproape fara limite multime de legume, verdeturi si branzeturi. Chiar daca nu te pricepi deloc la gatit, daca nu ai timp, sau iti pui celebra intreba maine… ce mai gatesc?”, o **salata de paste** e mereu bine-venita.

Se stie ca **salatele de legume** sunt foarte versatile, se pot manca la orice ora si pot avea oricat de multe sau de putine ingrediente. cand vreau o mancare mai satioasa, adaug in salata si paste. Da, **salata calda cu paste** vine la pachet cu carbohidrati, pe care blameaza, dar de care chiar avem nevoie, pentru ca ei ne dau energie.

Genul asta de **salata cu legume coapte** nici macar nu are nevoie de ingrediente cantarite, doar imaginatia este limita. Bine, po camara sau frigiderul. Asa ca puteti alege combinatia pe care am pregatit-o eu (este doar orientativa) sau o puteti personaliza. puneti in **salata calda de legume coapte** ce va place, nu are cum sa nu iasa minunata.

Si, chiar daca in esenta este o **salata de paste cu legume de post**, este o super combinatie de texturi si arome, pentru ca are cate din fiecare. Iar sosul care uneste toate ingredientele o completeaza de minune. Este un **dressing fara maioneza**, un **sos de u copt**, ca daca tot punem legumele la cuptor, e pacat sa nu punem langa ele si un catel de usturoi.

Poate ca la prima vedere **salata cu legume si paste de post** e mai neobisnuita, dar partea buna este ca poti sa o faci exact dupa tau, cu mai putine paste, cu mai multe legume, cu sau fara carne. O salata diferita de fiecare data! Va spun eu, o **salata de po paste si legume** o sa va salveze cand nu mai stiti ce sa gatiti, mai ales ca e gata in 40 de minute. Plina de vitamine, sanatoasa, asta te imbie si prin combinatia de culori, iar plusul de gust este dat de legumele coapte. Sa va fie de folos!

Nu uitati sa va abonati la canalul meu de Youtube pentru mai multe retete simple si rapide: Abonare Reteta-Video!

Alte retete cu paste gasiti aici:
Paste cu Pui, Dovlecei si Sos de Smantana
Paste cu Sos de Smantana si Dovleac
Paste Rapide cu Piept de Pui si Sos de Rosii
Paste cu Bacon si Smantana la Cuptor
Salata de Paste cu Legume
Salata de Paste cu Bacon si Legume

INGREDIENTE:
200 g de paste
un morcov maricel
2 ardei grasi
un dovlecel mediu
o vanata medie (400 g)
o ceapa rosie
o capatana de usturoi
4 linguri cu ulei de masline
zeama de la o jumatate de lamaie
o jumatate de lingurita cu cimbru
o legatura de patrunjel
piper proaspat macinat
sare

SFATURI:
1. Ce fel de paste folosim pentru salata? Va recomand pastele scurte (fusilli, farfalle, penne, rigatoni, melcisori, rotini sau orzo - p
acelea care seamana cu niste boabe de orez mai mari). Sigur ca puteti folosi pastele voastre preferate, daca aveti paste mai m
stricati treaba, dar cand luati cu furculita o portie de salata se simt mai mult pastele si mai putin legumele. Eu am ales niste pen
faina integrala de grau dur, pentru ca isi pastreaza textura mai bine, au un indice glicemic mai mic si fibre de calitate.

2. Ca sa fie o **salata de post** insa, pastele trebuie sa fie fara ou.

3. Puteti face salata cu orice **legume**, puteti sa adaugati, puteti sa scoateti, le puteti combina cum vreti voi, cu ce aveti la inde
pastarnac, telina, cartofi albi, cartofi dulci, sfecla rosie, dovleac placintar, taiate in bucati mai mici pentru ca se gatesc mai greu.

4. Alte legume care pot fi adaugate in salata: buchetele de broccolli sau de conopida, ciuperci taiate mai mare, cateva rosii c
acestea se fac mai repede, ca si dovleceii si vinetele.

5. Ardeiul poate fi ardei gras (avantajul acestuia este ca il gasim de mai multe culori), kapia, merge si gogosar, aduce si culoare si g

6. Daca nu aveti **ceapa rosie**, puteti pune ceapa galbena, ceapa alba sau sa le combinati.

7. Condimente pentru legume la cuptor. Pe langa cimbru, sare si piper, mai puteti folosi busuioc, rozmarin sau oregano, boia af
sau fulgi de ardei iute.

8. In **sosul pentru paste** puteti sa adaugati verdeturile voastre preferate, busuioc uscat sau proaspat, oregano sau chiar si putin
iute sau ghimbir ras.

9. Deasupra salatei de paste puteti pune si cateva bucatele de **tofu**.

10. Daca nu vreti o salata de post, puneti deasupra niste **branza telemea** sau **branza feta** maruntite, cascaval, Cheddar sau Emme
rase. Daca vreti o salata italiana de paste, atunci mozzarella este perfecta, iar deasupra puteti rade putin **parmezan**.

11. Putem sa facem **salata de paste cu pui**? Da, nu o sa fie o reteta de post, dar salata de paste se potriveste foarte bine cu piept
fiert sau la gratar, carne rece ramasa de la friptura, sunca, bacon.

MOD DE PREPARARE:
1. Pregatire legume la cuptor.
Incalzim cuptorul.
Taiem morcovul in rondele si ardeii in bucati mari.
Taiem dovlecelul in cuburi nu foarte mici, cam 4 cm.
Taiem vanata in cubulete de 2-3 cm.
Taiem solzisori o ceapa rosie.
Taiem doar varful unei capatanii de usturoi, pentru a expune miezul. Lasam usturoiul cu tot cu coaja si il infasuram in folie de al
sau hartie de copt.
Punem toate legumele intr-o tava mare.
Peste legume turnam 2 linguri cu ulei de masline si amestecam bine. Vrem ca mai apoi condimentele sa se lipeasca bine de ele.
Condimentam legumele cu cimbru uscat, oregano sau rozmarin, sare si piper proaspat macinat.
Amestecam, cat legumele sa fie bine acoperite de condimente, si le intindem in tava, intr-un singur strat.
Punem in tava si usturoiul intr-un coltisor.
Coacem legumele la 200 de grade, pe raftul din mijloc, fara ventilatie, timp de 30 minute, sau pana se rumenesc usor.
Pe la jumatatea timpului, le intoarcem usor cu o spatula, ca sa se gateasca uniform, si continuam coacerea.

2. Cum se fierb pastele pentru salata.
Punem la fiert 2 litri de apa.
Cand apa clocoteste, punem sare si pastele si le fierbem la foc mediu amestecand din cand in cand, conform instructiunilor
ambalaj, chiar cu un minut mai putin, ca sa ramana al dente.

3. Pregatire dressing pentru salata de paste si legume.
Tocam marunt patrunjelul.
Scoatem usturoiul copt din folie si il lasam sa se raceasca putin.
Peste 2 linguri cu ulei de masline, scoatem pulpa din usturoiul copt.
Adaugam zeama de lamaie, sare si piper proaspat macinat.
Amestecam bine, in timp ce zdrobim usturoiul copt.

4. Pregatire salata de paste de post.
Scoatem legumele coapte intr-un castron si scurgem bine pastele fierte.
Punem pastele scurse peste legumele coapte.
Turnam cam doua treimi din sosul cu usturoi copt si amestecam bine. Gustam si condimentam, daca mai este nevoie.
La final, presaram deasupra patrunjel.

5. Servire si pastrare.
Dupa ce punem salata in farfurii, o stropim cu dressingul ramas, aduce o nota de prospetime.
Salata cu legume coapte si paste este buna calda, simpla, la pranz sau la cina, intr-o zi de post, dar si garnitura langa peste la tiga
la cuptor, friptura de pui la cuptor.
Daca mai ramane, o puteti lua a doua zi la pachet, pentru pranzul de la birou, pentru ca e foarte buna si rece.
Salata de paste fi pastrata in frigider, intr-o caserola cu capac, 2 zile, iar daca vreti sa o reincalziti aveti nevoie de putina apa in c
fiert pastele si sos la temperatura camerei, pe care sa-l turnati peste salata dupa ce s-a incalzit.

SFATURI:
1. Curatam dovlecelul de coaja? Eu nu l-am curatat de coaja, am indepartat-o doar pe unde avea pete sau lovituri.

2. Curatam vinetele de coaja? Despre coaja vinetelor se spune ca este amara, insa coaja accentueaza gustul vinetelor si ofera te
Daca o curatati, la cuptor, bucatile de vinete se vor dezintegra. Ca sa fiti siguri ca vinetele nu sunt amare, pur si simplu, cand le
gustati o bucatica.

3. Puteti taia **vinetele** si in cubulete mai mari, 4-5 cm, pentru ca se gatesc repede. Eu am taiat vinetele mai mici, pentru ca am vrut
coaca bine, sa fie foarte moi si sa adauge cremozitate sosului pentru paste.

4. Nu aglomerati tava, lasati legumele intr-un singur strat, altfel vor fierbe in loc sa se rumeneasca.

5. Cand fac **legume la cuptor**, eu nu pun hartie in tava, mi se pare ca in contact direct cu tava se rumenesc mai frumos si mai repe
usuca mai bine si devin crocante. Daca pun hartie de copt, mi se pare ca se gatesc inabusit.

6. Daca nu vreti sa faceti legumele la cuptor, puteti face **salata cu legume la gratar**.

7. Daca vi se pare mai simplu si mai repede, puteti gati **legumele la airfryer**.

8. Timpul de gatire al legumelor la cuptor depinde de cum va plac voua, asa ca stati cu ochii pe ele.

9. Testati cateva **legume coapte** cu o furculita si aveti grija sa fie toate bine patrunse.

10. Fierbeti pastele conform instructiunilor de pe ambalaj. Este indicat ca pentru fiecare 100 g de paste sa folosim 1 litru de ap
lingurita de sare (pastele isi vor trage sare exact cat au nevoie). Nu adaugati ulei in apa in care fierbeti pastele.

11. Dressingul cu usturoi copt se potriveste si cu alte tipuri de salate: de cartofi, legume la gratar sau gatite la abur.

12. Pastele nu se clatesc dupa fierbere? Daca vreti ca pastele sa fie mai cremoase, atunci adaugati peste ele dressingul dupa
fierbeti si le scurgeti bine. Pastele calde absorb imediat aromele si savoarea dressingului, iar amidonul pe care il contin acestea
sosurile sa se lipeasca bine de ele.

13. La final puteti adauga in salata si putina **coaja de lamaie**. Aromele si gustul pastelor cu legume coapte se vor intensifica.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Salata de Post cu Paste si Legume Coapte.*
POFTA BUNA!