

delimano®

# Clatite sanatoase

Esti pregatit sa descoperi dulcele  
tau preferat intr-un mod cu totul  
diferit si incredibil de sanatos?



# Cuprins

Introducere .....	1
Clatite americane sau europene .....	2
Clatite americane .....	4
Clatite cu afine si ciocolata .....	5
Clatite din faina integrala de grau si ovaz .....	6
Clatite cu miere si seminte de in .....	7
Clatite de ovaz cu mere .....	8
Clatite cu banane .....	9
Clatite cu afine si piure de mere .....	10
Clatite cu kefir si unt de arahide .....	11
Clatite cu ovaz si branza de vaci .....	12
Clatine cu spanac si sos cremos de banane .....	13
Clatite aromate cu morcovi .....	14
Delicia Pancake pan 25cm .....	15
Retete de clatite europene .....	16
Retete pentru compozitii diferite .....	17
Crêpes Suzette .....	18
Umplutura din fulgi de ciocolata, unt de arahide si banane .....	19
Clatite vegetariene cu rosii si ciuperci .....	20
Fajitas picante de legume .....	21



# Introducere

Cui nu-i plac clatitele?

*Pufoase, dulci si extraordinar de gustoase -  
desertul preferat al oricui.*

Veți spune ca, din păcate, clătitele nu sunt cel mai sanatos aliment din lume, iar daca vrei sa slăbești, probabil ca nu sunt cea mai buna alegere.



Din fericire, clătitele se pot pregăti si altfel. Bunica ta probabil ca le facea cu faina alba, lapte integral si mult zahar, însă lucrurile s-au schimbat: clatitele nu mai sunt bombele calorice pline de carbohidrati pe care ti le amintesti din copilarie. In zilele noastre, poți face clătite din ingrediente bogate in proteine care au un gust deosebit si sunt excelente pentru sănătatea si silueta ta.

laurtul grecesc, faina de ovaz, pudrele proteice, branza de vaci, semintele de in, merele - iata doar cateva dintre ingredientele pe care le putem folosi acum. Acestea inlocuiesc ingredientele de baza, de obicei grase, si vor face ca gustarea ta preferata sa aibă un profil nutritiv mult mai sanatos.

Cu doar cateva schimbari simple, clatitele tale vor contine mai putine calorii, si nu doar atat - in acelasi timp, vor asigura corpului tău doza mare de proteine, fibre si alti nutrienti importanti. Iti vor sustine metabolismul, iti vor oferi o rezerva noua de energie, vor regla nivelurile de zahar din sange, iti vor satisface poftele si te vor ajuta sa ai un stil de viata mai sanatos si mai fericit.



*Fa-ti viata mai frumoasa cu un  
desert delicios si sanatos!*

# Clatite americane sau europene?

Daca iti plac clatitele la nebunie, atunci aprobabil ca ti-ai pus deja aceasta intrebare - sa alegi clatite americane sau europene? Clatitele americane de obicei sunt **mai groase, mai mici si mai dense**, in vreme ce clatitele europene sunt **mai subtiri, mai mari si mai rafinate**. Desi ambele au puncte slabe si puncte forte, cand vine vorba de cat sunt de sanatoase, amandoua pot fi la fel de sanatoase sau de nesanoase, totul depinde de ingrediente.

Principala diferenta dintre compozitia clatitelor americane si a celor europene este **cantitatea de lichid pe care o contin**. Pentru clatite americane e nevoie de o maia mai groasa, in vreme ce maiaua clatitelor europene este mai subtire. Maiaua de clatite americane contine doar un ou, in vreme ce rețetele pentru clatite europene cer de obicei trei oua.

Clatitele americane sunt atat de pufoase si moi pentru ca se adauga agenti de crestere (bicarbonat de sodiu sau praf de copt) La cele europene agentii de crestere lipsesc din compozitie.



Ambele feluri de clatite trebuie **intoarse in timpul coacerii** - chiar si cele extrem de subtiri, trebuie coapte egal pe ambele parti. Daca iti place sa faci senzatie in bucatarie, atunci clatitele europene sunt cea mai buna alegere: le poti intoarce arucandu-le prin aer, in vreme ce pentru clatitele americane ai nevoie de o spatula, sunt prea grele pentru a fi intoarse in aer. In plus, orice miscare brusca, asa cum e aterizarea in tigaie, le poate face sa piarda volum.

Va trebui sa ai **ceva mai multa rabdare atunci cand faci clatite europene**; regula spune ca maiaua lor trebuie lasata la odihnit cel putin 30 de minute inainte de-a o utiliza. In cazul clatitelor americane, e cu totul alta poveste: maiaua trebuie folosita cat mai repede posibil.

Nu te-ai hotarat? Conteaza si rabdarea dar si gradul de pricepere. **In general, clatitele americane sunt mai usor de facut**, intrucat nu trebuie sa ai grija sa nu se rupe si, de asemenea, nu se ard usor. Totodata, poti adauga tot soiul de lucruri in compozitie, asa ca sunt o varianta excelenta daca vrei sa te rasfeti. Pe de alta parte, **clatitele europene sunt super-elegante**, necesita mai multa indemanare - dar, cum perfectiunea se naste din exercitiu, candva tot trebuie sa incepi, nu?



# Clatite americane:



# Clatite cu afine si ciocolata



6-7 clatite

O mancare sanatoasa poate fi si delicioasa! Incepe ziua cu un mic dejun bogat in proteine si fibre. Este o masa excelenta dupa un antrenament la sala!

Amesteca albururile de ou, iaurtul si esenta de vanilie. Combina ingredientele uscate (faina de ovaz, pudra de cacao, bicarbonatul de sodiu) si incorporeaza-le in compozitia lichida. Adauga afinele si lasa deoparte 5 minute.

Incalzeste o tigaie antiaderenta la foc moderat. Unge cu ulei de cocos sau cu alt ulei pe care il preferi. Toarna 1/4 cana de compozitie in tigaie si coace cateva minute, pana cand incep sa apara bule pe marginile clatitei. Intoarce clatita si mai coace 90 de secunde, pana devine brun-maronie.

## Ingrediente:

- 1/2 cana de faina de ovaz
- 5 albusuri mari de ou
- 1/2 cana iaurt simplu, slab
- 2 linguri pudra de cacao neindulcita
- 1 lingurita esenta de vanilie
- 1 lingurita de bicarbonat de sodiu
- 1 cana de afine proaspete



## Sugestie:

Toarna deasupra ciocolata 70% topita pentru mai multa savoare.

# Clatite din faina integrala de grau si ovaz



7-8 clatite

Aceste clatite delicios de moi si incredibil de pufoase se fac cu o serie de ingrediente sanatoase. Clătitele din faina integrala de grau au tendinta de a fi tari si fara gust, însa cele cu ovăz, nu vor fi deloc asa.

Amesteca ingredientele uscate intr-un bol mare si pune-l deoparte. Intr-un alt bol bate oul cu laptele. Incorporeaza zaharul brun si iaurtul pana nu raman cocoloase si apoi vanilia. Amesteca pana totul devine consistent si adauga peste ingredientele uscate din celalalt bol. Nu amesteca prea mult, caci clatitele vor iesi tari si prea dense. Aici te poti juca adaugand unul, maxim doua ingrediente preferate (ciocolata, nuci, alune etc.), dar nu uita sa nu amesteci prea mult.

Incalzeste o tigaie antiaderenta la foc moderat. Unge cu ulei de cocos sau cu alt ulei pe care il preferi. Toarna 1/4 cana de compozitie in tigaie si coace cateva minute, pana cand incep sa apara bule pe marginile clatitei. Intoarce clatita si mai coace 90 de secunde, pana devine brun-maronie.

## Ingrediente:

- 1 cana de faina integrala de grau
- 1/2 de cana ovaz
- 1/4 lingurita de sare
- 2 lingurite de praf de copt
- 1 lingurita de scortisoara macinata
- 1 ou mare (sau 2 albusuri)
- 1 cana de lapte (se poate inlocui cu lapte de soia, lapte de orez sau lapte de migdale si vanilie)
- 2 linguri de zahar brun
- 1/4 cana de iaurt grecesc
- 1 lingurita de extract de vanilie
- 1/2 cana de ciocolata neagra maruntita , nuci, alune (ce preferati)

## Sugestie:

Daca iti place iaurtul grecesc, poti pune inca putin deasupra si poti presara apoi fructe de padure sau seminte de rodie.



# Clatite cu miere si seminte de in



8-9 clatite

Incredibilele puteri vindecatoare ale mierii si semintelor de in, in combinatie cu textura unei clatite gustoase te vor face sa te indragostesti de acest dulce delicios, dupa ce-l vei gusta. In acelasi timp, clatitele acestea sunt benefice pentru sistemul imunitar si digestiv, asa ca e trebuie sa le incerci.

Pune toate ingredientele intr-un bol mare de mixat si amesteca-le. Incalzeste o tigaie antiaderenta la foc moderat. Unge cu ulei de cocos sau cu alt ulei pe care il preferi. Toarna 1/4 cana de compozitie in tigaie si coace cateva minute, pana cand incep sa apara bule pe marginile clatitei. Intoarce clatita si mai coace 90 de secunde, pana devine brun-maronie.

## Ingrediente:

- 1 cana de faina de grau
- 3 linguri de seminte de in macinate
- 1 lingurita de bicarbonat de sodiu
- 1/4 lingurita de sare
- 1 cana de lapte (se poate inlocui cu lapte de soia, lapte de orez sau lapte de migdale si vanilie)
- 1 ou mare
- 1 lingurita de esenta de vanilie
- 3 linguri de miere



## Sugestie:

Serveste aceste clatite sanatoase cu sirop de artar si fructe feliate/cuburi.

# Clatite de ovaz cu mere



7 - 8 clatite

Daca adori placinta cu mere, in mod sigur iti vor placea aceste clatite! Minunatul amestec de mar aromat, lapte de migdale si scortisoara se combina cu uimitoarele puteri vindecatoare ale mierii si cu o doza de proteine din iaurtul grecesc!

Combina faina de ovaz, praful de copt, bicarbonatul de sodiu si sarea intr-un bol mare. Aadauga toate ingredientele ramase, mai putin marul, si amesteca pana se omogenizeaza. Incalzește o tigaie antiaderenta la foc moderat. Unge cu ulei de cocos sau cu alt ulei pe care il preferi.

Transfera compozitia intr-o cana gradata, apoi toarna cam  $\frac{1}{4}$  din cana pentru o clatita. Asteapta sa se formeze bule, dupa care adauga cateva felii de mar deasupra. Lasa la copt inca 2 minute, apoi intoarce clatita. Mai lasa pe foc aproximativ 3 minute pana se patrunde compozitia.

## Ingrediente:

- 1  $\frac{1}{4}$  cani de „faina” de ovaz (sau ovaz macinat intr-un procesor alimentar sau rasnita de cafea)
- 1 ou mare
- 1 lingurita de praf de copt
- $\frac{1}{2}$  lingurita de bicarbonat de sodiu
- $\frac{1}{2}$  lingurita de sare
- 1 lingura de miere
- 1 cana de lapte de migdale
- 2 linguri de iaurt grecesc
- 1 lingurita de scortisoara
- 1 mar, felii subtiri



## Sugestie:

Servește clatitele fierbinti, cu mere caramelizate. Poți turna peste ele si putina miere.

# Clatite cu banane



8-9 clatite medii

Clatite cu banane - o combinatie delicioasa! Aceste clatite pufoase nu sunt doar incredibil de gustoase: bananele sunt totodata pline de vitamina C, potasiu si antioxidanti.

Combina bananele rascoapte si strivite cu uleiul, sucul de lamaie, vanilia si cele 2 oua intr-un bol mare si amesteca pana se omogenizeaza. Celelalte ingredientele ramase se amesteca intr-un bol. Toarna ingredientele uscate peste cele lichide si incorporeaza. Incearca sa nu mai ramana cocoloase. Lasa compozitia sa se odihneasca 10 minute.

Incalzeste o tigaie antiaderenta la foc moderat. Unge cu ulei de cocos sau cu alt ulei pe care il preferi. Toarna 1/4 cana de compozitie in tigaie si coace cateva minute, pana cand incep sa apara bule pe marginile clatitei. Intoarce clatita si mai coace 90 de secunde, pana devine brun-maronie.

## Ingrediente:

- 3 banane mici sau 2 medii (270 gr), rascoapte, strivite
- 2 linguri de ulei de cocos sau unt topit
- 2 lingurite de suc de lamaie
- 2 lingurite de vanilie
- 2 ouă
- 1 cana de faina de ovaz (faina de ovaz fara gluten, daca e cazul)
- 1/2 lingurita de bicarbonat de sodiu
- 1/2 lingurita de sare
- 1 lingurita de scortisoara macinata
- 1/4 lingurita de nucsoara macinata



## Sugestie:

Serveste cu felii de banane si fulgi de ciocolata neagra presarati deasupra.

# Clatite cu afine si piure de mere



4 clatite

Aceste clatite delicioase sunt pline de proteine, o alegere excelenta pentru o masa sanatoasa. Afinele si piureul de mere asigura un aport mare de aroma, iar rezultatul este o gustare de neratat.

Combina ovazul, praful de copt, albusul de oua, laptele de migdale, sarea si stevia. Toarna compozitia intr-un blender si mixeaza la viteza maxima pentru aproximativ 30 de secunde. Toarta un sfert de compozitie intr-o tiganie antiaderenta si presara deasupra tot un sfert din cantitatea de afine. Intoarce clatita si mai lasa pe foc pana se coace si cealalta parte. Dupa ce sunt gata, pune clatitele pe farfuria si toara peste el piure de mere, apoi presara cateva afine si putina scortisoara.

## Ingrediente:

- 12 albusuri de ou
- 1 cana de ovaz
- 2 lingurite de praful de copt
- 1 cana de lapte de migdale neindulcit
- 1 praful de sare
- putina stevie
- 1/2 cana de afine
- 1 cana de piure de mere neindulcit
- 1 praful de scortisoara



## Sugestie:

Daca vrei sa adaugi un plus de textura si savoare, pune pe farfurie si cateva felii de mar.

# Clatite cu kefir si unt de arahide



4-6 clatite

Daca iti plac produsele lactate, probabil vei indragi aceste clatite incredibil de sanatoase, cu kefir. Untul de arahide adauga un plus de savoare, astfel incat clatitele sa fie un adevarat regal pentru toti cei care isi doresc un meniu mai sanatos, dar si gustos.

Combina faina simpla, faina de ovaz, bicarbonatul de sodiu si sarea intr-un bol mare. Amesteca laptele, kefirul, extractul de vanilie si ouale intr-un alt bol si bate pana cand compozitia este bine omogenizata. Aadauga ingredientele uscate in amestecul lichid si amesteca pana obtii o maia lunga.

Preincalzeste o tigaie antiaderenta si pune in ea maiaua. Coace cam 2 minute pe fiecare parte, pana cand clatitele sunt facute. Inmoaie untul de arahide incalzindu-l in cuptorul cu microunde cam 20 de secunde, apoi scurge-l peste clatite. Presara fructele de padure peste clatite si serveste.

## Ingrediente:

- 1 cana de faina simpla
- 1 cana de faina de ovaz sau de ovaz macinat
- 1,5 lingurite de bicarbonat de sodiu
- Un praf de sare
- 2 cani de kefir
- 1/2 cana lapte degresat
- 1 lingurita de extract de vanilie
- 1 ou intreg batut cu 2 albusuri
- 3 lingurite de unt natural de arahide
- 1 cana de fructe de padure proaspete

## Sugestie:

Daca iti place foarte mult kefirul, poti pune putin si peste clatite inainte de a le servi.



# Clatite cu ovaz si branza de vaci



3-4 clatite

Foarte bogate in proteine, aceste clatite iti vor rasfata organismul si sufletul in egala masura. Corpul tau va primi o gustare sanatoasa, iar sufletul se va bucura de aromele delicate ale ovazului, scortisoarei si vaniliei.

Prepararea compozitiei este extrem de simpla: trebuie doar sa pui toate ingredientele intr-un blender si sa le amesteci pana se omogenizeaza perfect. Nu ar trebui sa dureze mai mult de 30 de secunde.

la o tigaie antiaderenta si preincalzeste-o la foc moderat. Toarna cam  $\frac{1}{4}$  din compozitie in tigaie si adauga topping-ul preferat (daca doresti). Imediat ce incep sa se formeze bule la suprafata e timpul sa intorci clatita. Cand e bine rumenita pe ambele parti, transfer-o pe o farfurie si e gata de servit.

## Ingrediente:

- 1/2 de fulgi de ovaz
- 1/2 banana medie
- 1/2 lingurita extract de vanilie
- 1 lingurita de praf de copt
- 1/2 lingurita de scortisoara
- 2 albusuri de ou mare (sau 1 ou intreg)
- 1/4 cana de branza de vaci degresata (sau slaba)
- 1-2 linguri de lapte de migdale neindulcit



## Sugestie:

Pe clatite se pot pune doar banane, dar daca simti nevoia de ceva in plus, incearca fructe de padure proaspete, unt de arahide sau, in cazul in care vrei sa fie mai dulce, fulgi de ciocolata.

# Clatine cu spanac si sos cremos de banane



12 clatite

Daca te intrebi cum se inteleg clatitele cu spanacul, acum e timpul sa afli. Vei vedea ca sunt o combinatie chiar foarte buna – gustul de spanac nu este puternic si primesti toti nutrientii buni pe care ii contine!

Pune spanacul, afinele, banana, laptele de soia si siropul de artar intr-un blender si amesteca. Imediat ce compozitia se omogenizeaza, toarn-o intr-un bol mare si adauga oul. Intr-un alt bol, amesteca restul ingredientelor. Acum, combina cele doua compozitii pana obtii una omogena.

Pentru sosul cremos de banana: amesteca banana zdrobita, laptele de soia si iaurtul pana se incorporeaza uniform.

Pune o tiganie antiaderenta pe foc moderat. Toarna compozitia si coace cam 2 minute pe fiecare parte. Toarna peste clatite sos de banana si serveste cat sunt calde.

## Ingrediente:

Pentru clatite:

- 1 cana de spanac crud
- 1 banana
- 1/2 cana de afine
- 1 cana de lapte de soia
- 1 lingura de sirop de artar
- 1 ou
- 1 1/4 cani de faina integrala de grau
- 2 lingurite de praf de copt
- 1/2 lingurita de sare
- 1/2 lingurita de scortisoara

Pentru sosul de banane:

- 1 banana, zdrobita
- O cana de 170 ml de iaurt grecesc slab
- 1/8 cana de lapte de soia



## Sugestie:

Aceste clatite sunt foarte gustoase, dar daca iti doresti si mai multa aroma, adauga deasupra niste fulgi de migdale.

# Clatite aromate cu morcovi



12 clatite

Daca iti plac foarte mult aromele toamnei, te vei indragosti de aceste clatite delicioase. Cu un gust bogat si aromat, ingredientul lor principal este morcovul, ceea ce le face sa fie o alegere extrem de sanatoasa la orice masa.

Amesteca faina, nucile, praful de copt, scortisoara, sarea, nucsoara, cuisoarele si ghimbirul. Intr-un alt bol, combina zaharul brun cu laptele batut, uleiul de rapita, extractul de vanilie si ouale. Amesteca usor ambele compozitii si adaugati morcovii.

Pune o tigaie antiaderenta pe aragaz si preincalzeste-o la foc moderat. Pune compozitia in tigaie cu lingura si coace cam 2 minute pe fiecare parte. Intr-un alt bol, amesteca untul si mierea si pune o cantitate mica pe fiecare clatita inainte de servire.

## Ingrediente:

- 1, 1/4 cani faina simpla
- 1/4 cana de nuci prajite si tocate
- 2 lingurite de praf de copt
- 1 lingurita de scortisoara macinata
- 1/4 lingurita de sare
- 1/8 lingurita de nucsoara proaspat macinata
- un praf de cuisoare macinate
- un praf de ghimbir macinat
- 1/4 cana de zahar brun
- 3/4 cana lapte batut degresat
- 1 lingura de ulei de rapita
- 1 1/2 lingurite de extract de vanilie
- 2 oua mari batute usor
- 2 cani de morcovi, razuiti marunt (cca 500 gr)
- 3 linguri de unt la temperatura camerei
- 2 linguri de miere



## Sugestie:

Daca vrei sa eviti excesul de calorii, poti renunta la untul cu miere - condimentele sunt de ajuns pentru a da un gust excelent clatitelor!



# Delicia Pancake pan 25cm

Cel mai mic pret garantat!

Gateste multe clatite delicioase in timp record!

Gata cu clatitele care se lipesc si se rup, ideala pentru clatite si tortilla. Arata elegant, interiorul este acoperit cu strat de Ceramica Forte cu Stone Effect. Ceramica nr. 1 de pe piata:

- de 2 ori mai durabila\*
- de 3 ori mai antiaderenta\*
- cu 50% mai rezistenta la zgarieturi\*

\*comparare facuta cu cea mai buna ceramica existenta pana acum pe piata

Doar 89 lei



# Retete de clatite europene:



## Ingrediente:

- 250 grame de faina simpla
- 4 oua
- 500 ml de lapte
- 2 linguri de zahar
- Un praf de sare

## Ingrediente:

- 500 ml de apa minerala
- 1 ou
- 200 grame de faina simpla
- 50 ml de ulei
- 1 lingura de zahar pudra
- 1 plic de zahar vanilat

## Ingrediente:

- 250 grame de faina simpla
- 500 ml de lapte
- 2 linguri de zahar
- 1 pachet zahar vanilinat
- Un praf de sare

## Ingrediente:

- 2 cani de faina de cereale integrale
- 1 cani de lapte de orez, ovaz sau migdale
- Unt de cocos

## Ingrediente:

- 2 cani de faina de cereale integrale
- 1 cani de lapte de orez, ovaz sau migdale
- Unt de cocos

## Retete pentru compozitii diferite

### Simple

1. Amesteca-le pe toate intr-un bol
2. Lasa la frigider cam 30-40 de minute
3. Coace

### Fara lapte

1. Amesteca-le pe toate intr-un bol
2. Lasa la frigider cam 30-40 de minute
3. Coace

### Fara ou

1. Amesteca-le pe toate intr-un bol
2. Lasa la frigider cam 30-40 de minute
3. Coace

### Fara lapte si ou

1. Amesteca-le pe toate intr-un bol
2. Lasa la frigider cam 30-40 de minute
3. Coace

### Fara gluten

1. Amesteca-le pe toate intr-un bol
2. Lasa la frigider cam 30-40 de minute
3. Coace

# Crêpes Suzette



4-6 clatite

Intr-o tigaie pusa la flacara medie pune zaharul. Lasa sa se topeasca incet fara sa amesteci si tine-l pe foc pana pana se caramelizeaza.

la tigaia de pe foc si adauga sucul de portocale - ai grija, sa nu stropesti, toarna de jos, putin, cate putin peste zaharul caramelizat. Adauga coaja de portocala, sucul de lamaie, lichiorul Grand Marnier si pune tigaia inapoi pe foc mic, pentru ca zaharul sa fie incorporat in lichid.

Adauga untul taiat in bucati mici, asteapta sa fiarba si lasa pe foc pana se reduce putin si prinde luci. Pune clatitele in tigaie si incalzeste-le. Serveste imediat.

Intr-o tigaie pusa la flacara medie pune zaharul. Lasa sa se topeasca incet fara sa amesteci si tine-l pe foc pana pana se caramelizeaza.

la tigaia de pe foc si adauga sucul de portocale - ai grija, sa nu stropesti, toarna de jos, putin, cate putin peste zaharul caramelizat. Adauga coaja de portocala, sucul de lamaie, lichiorul Grand Marnier si pune tigaia inapoi pe foc mic, pentru ca zaharul sa fie incorporat in lichid.

Adauga untul taiat in bucati mici, asteapta sa fiarba si lasa pe foc pana se reduce putin si prinde luci. Pune clatitele in tigaie si incalzeste-le. Serveste imediat.

## Ingrediente:

- 3 linguri de zahar pudra
- 250 ml de suc de portocale
- proaspat stors (2-3 portocale)
- coaja de la 1 portocala
- 1 lingurita de suc de lamaie
- 1 lingura de lichior Grand Marnier sau Cointreau
- 50 gr de unt nesarat



# Umplutura din fulgi de ciocolata, unt de arahide si banane



4 clatite

Amesteca untul de arahide cu zaharul pudra, laptele si fulgii de ciocolata. Intinde amestecul de fulgi de ciocolata peste clatite. Pune banane deasupra. Impatureste si presara peste cateva arahide sfaramate, daca iti place.

## Ingrediente:

- 6 linguri de unt de arahide fin
- 2 linguri de zahar pudra
- 2 linguri de lapte
- 50 gr de fulgi de ciocolată
- ½ banana, felii
- cateva arahide sfaramate, pentru servire (optional)



# Clatite vegetariene cu rosii si ciuperci



6 clatite

Incalzeste uleiul intr-o tigaie. Prajeste ciupercile pana se inmoaie, adauga rosiiile si lasa pe foc cateva minute. Toarna frisca sau laptele de soia si semintele de pin, apoi gateste incet pana se combina. Umple clatitele cu aceasta compositie si ruleaza-le sau impatureste-le. Presara deasupra arpagic.

## Ingrediente:

- 2 linguri de ulei vegetal
- 500 gr de ciuperci champignon
- 500 gr de rosii cherry, taiate in jumatare
- 4 linguri de frisca sau lapte de soia
- cateva maini de seminte de pin
- arpagic, pentru servire



# Fajitas picante de legume



6 clatite

Incalzește uleiul într-o cratiță, adaugă ceapa și prăjește 5 minute, până se înmoaie. Adaugă buchetelele de conopida și prăjește puțin până prind puțină culoare. Stropeste cu 5 linguri de apă, acoperă cratița și fierbe 5 minute, până se înmoaie conopida.

Pune năutul în cratița împreună cu sosul arrabbiata și așteaptă să fiarbă. Mai lasă să fiarbă 2-3 minute, apoi încorporează coriandrul și ia cratița de pe foc.

Muta sosul într-un bol de servire și pune-l pe masă lângă clatite, iaurt și frunze de spanac. Se pun câteva frunze de spanac în mijlocul fiecărei clatite, se adaugă câteva linguri de umplutură și deasupra se toarnă puțin iaurt. Lateralele se aduc apoi spre mijloc. Clatitele se mănâncă folosind furculița și cutitul.

## Ingrediente:

- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 ceapă tocată
- 1 conopida mică, tăiată în buchetele
- 410 gr. conservă de naut, scursă și clătită
- 400 gr. borcan de sos de roșii arrabbiata (noi am folosit Loyd Grossman)
- 3 linguri de coriandru proaspăt, tocat
- 150 gr. de iaurt natural degresat
- 50 gr. de frunze de spanac pitic



delimano®

# Una-doua-trei clatite. Oriunde!

## Utile Pancake Maker

- electric, nu folositi aragazul/plita
- clatite subtiri, gatite perfect

Citeste mai mult >

Doar **549** Lei

**CADOU INCLUS**





[www.delimano.md](http://www.delimano.md)