

# Ciorba de fasole verde cu lapte batut



Trebuie sa va spun cum am preparat eu aceasta ciorba de fasole verde cu lapte batut!

M-am gandit sa realizez pentru voi un intreg meniu cu lapte batut (am mai avut cateva sclipiri in sensul asta, acum cativa ani ☹ )...si desi mi-am propus sa incep cu o salata, voi incepe cu aceasta delicioasa ciorba, care se face extrem de usor si va fi, fara indoiala, pe placul multora dintre voi, fiind o **ciorbita usoara si dietetica**.

Legumele nu se calesc in ulei ci se fierb odata cu carnita...care de altfel poate si lipsi ☹

## Ingrediente:

- 300 g fasole verde
- un muschiulet mic de porc (aprox. 350 g)
- o cutie lapte batut de 370 g (doua pahare pline)
- 2 litri apa
- 1 ceapa mare
- 3 morcovi
- 2 rosii
- sare si piper dupa gust
- 1 legatura marar
- frunze de patrunjel
- zeama de lamaie sau **otet din borcanul de ardei iuti** ☐

Sfat: Puteti folosi fasole din conserva sau congelata daca nu aveti fasole proaspata. Fasolea congelata se pune la fiert direct in apa clocotita, fara a fi dezghetata in prealabil.

## Mod de preparare:

Fasolea verde se curata (se taie la capete) si se fierbe in apa cu sare pana se inmoaie. Se strecoara apoi si se lasa la racit. Se taie in doua daca e prea lunga.

Se pune apa la foc pentru ciorba. Carnea, taiata in bucatele, se pune la fiert cu o lingurita de sare. Se spumeaza ori de cate ori e nevoie.

Se spala si se curata morcovii si ceapa; se toaca marunt (morcovii se pot da pe razatoare). Se pun apoi in apa clocotita si se lasa la fiert, cu oala acoperita, cca. 15 minute. Rosiile se oparesc (se cufunda in apa clocotit de cateva ori), se decojesc si se toaca marunt sau se dau pe razatoarea mare; se adauga in ciorba impreuna cu fasolea verde fiarta si se lasa la fiert aproximativ 25-30 de minute sau pana cand carnea a fiert indeajuns.

La final se adauga in ciorba laptele batut si se potriveste de sare si piper. Se presara verdeata tocata si se serveste cu zeama de

lamaie dupa gust sau cu putin otet de ardei iuti.



*Laura Sava*