

# Ciorba de post cu legume



Ciorba de post cu legume!!

Am uitat ieri sa va spun ca v-am pregatit un meniu de post complet, unul foaaarte atractiv, desigur ☐ , compus dintr-un aperitiv, si anume **hummus**-ul pe care vi l-am aratat deja, dintr-o ciorba de post cu legume (pe care v-o arat chiar acum), si-o portie de **sarmale de post**, absolut delicioase, pe care probabil vi le aduc maine.

Nu va lipsi din meniu desertul, asa ca asteptati-va la un **desert cu nuca**, rapid si gustos tare!!!

Dupa aceasta etapa, va voi aduce retetele de Craciun pe care le asteptati cu totii!!!

Acum, insa, **ciorbita cu legume** va asteapta s-o incercati ☐

## Ingrediente:

- 5 litri apa
- o ceapa mare
- 5, 6 linguri ulei
- un catel de usturoi (optional)
- 2 linguri **pasta de ardei cu rosii**
- sare si piper dupa gust
- 2 morcovi
- o radacina patrunjel
- un pastarnac mijlociu
- un sfert de telina
- 3, 4 cartofi
- o conopida mica
- 100 g mazare
- 100 g fasole verde
- „inima” de la o varza murata
- 2 rosii mari
- un ardei gras, mare
- verdeata: 1 legatura marar, 1 legatura leustean

## Mod de preparare:

Incingeti uleiul intr-o oala incapatoare. Tocati ceapa marunt si caliti-o 1-2 minute, pana se inmoaie putin. Amestecati des, sa nu se arda! Sarati si piperati, dupa gust; adaugati usturoiul tocat, apoi pasta de ardei cu rosii.

Adaugati zarzavaturile taiate cubulete sau macinate in blender si mai lasati la calit cateva minute. Turnati putina apa calda, daca e nevoie.

Curatati de coaja rosiile (se cufunda in apa clocotita, pentru ca pielita sa se dea jos mai usor), tocati-le si adaugati-le mancarii. Daca rosiile nu sunt foarte zemoase, si nu aveti nici pasta de legume, adaugati cca. 100 ml. bulion.

Taiati varza murata ori „fideluta”, ori marunt de tot si adaugati-o

in oala.

Se continua cu cartofii, taiati cuburi, apoi conopida, rupta in buchetele, mazarea, fasolea verde si ardeiul. Se toarna apa si se acopera cu un capac.

Lasati ciorba la fiert cca. 25 de minute.

La sfarsit, presarati verdeata tocata marunt si potriviti din nou de sare.

Daca o vreti mai acra, puteti adauga putina zeama de moare (de varza acra) sau zeama de lamaie.

Desigur, puteti sari peste faza cu calitul legumelor in ulei □ ...si le puteti pune pe toate in apa clocotita. Ciorba va fi (aproape) la fel de buna!!! :))





*Laura Sava*