

# 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!!! ☺

## Ingrediente:

- 5 litri apa
- o ceapa mare
- 5, 6 linguri ulei

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

## **Mod de preparare:**

Se incinge uleiul intr-o oala incapatoare. Se toaca ceapa marunt si se caleste 1-2 minute, pana se inmoaie putin. Se amesteca des, sa nu se arda! Se sareaza si pipereaza; se adauga usturoiul tocat, apoi pasta de ardei si rosii. Se adauga zarzavaturile taiate cubulete sau macinate in blender si se mai lasa la calit cateva minute. Se pune putina apa calda, daca e nevoie. Se curata de coaja rosiile (se cufunda in apa clocotita, pentru ca pielita sa se dea jos mai usor), se toaca si se adauga mancarii. Se taie varza murata ori „fideluta” ori marunt de tot si se adauga in oala. Se continua cu cartofii, taiati cuburi, apoi conopida, rupta in buchetele, mazarea, fasolea verde si ardeiul. Daca rosiile nu sunt foarte zemoase, si nu aveti nici pasta de legume, adaugati cca. 100 ml. bulion. Se toarna apa si se acopera cu un capac. Se lasa la fiert cca. 20 de minute. La sfarsit, se presara verdeata tocata marunt si se potriveste 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*



*Laura Sava*