

Drob de legume



Drob de legume, pentru cei care iubesc legumele mai mult decat carnea! ☐

Zilele astea, adica azi, si cel mult maine, vreau sa va arat ultimele **retete de post** pe care le-am pregatit in postul asta, una dintre ele fiind acest drob de legume delicios, fiindca dup-aia n-o sa mai am timp nici sa respir ☐

Nu mi-am propus sa ma extenez cu ocazia venirii iepurasului ☐ , dar cele cateva idei, care imi bantuie de cateva saptamani gandurile, vor trebui puse in practica (e vorba de multa ciocolataaa!!), asa ca toate pregatirile astea imi vor rapi ceva din timpul pe care oricum nu-l am...

Dar hai sa nu ma mai tanguie atata si sa va las in compania acestui **drob de legume** absolut minunat!!!!

Ingrediente:

- 2-3 morcovi mari

- 4 cepe mari
- 2 dovlecei mai subtiri (cu samburi cat mai mici si putini)
- un ardei gras rosu, mare
- un ardei gras verde
- 200 g mazare din conserva
- 1\2 punga cu granule de soia (50 g)
- o cana (250ml) cu orez
- 2 legaturi de marar
- 2 legaturi de patrunjel
- sare si piper dupa gust
- 100 ml ulei vegetal

Mod de preparare:

Se pun granulele de soia intr-un vas cu apa si un praf de sare la fiert (la foc mic) pana se umfla si se inmoaie (daca nu va place soia, o puteti inlocui cu branza tofu, caz in care puteti pune 100 g). Orezul se spala si se pune si el la fiert. Legumele se curata, se spala, mazarea se clateste si ea cu apa rece si se lasa intr-o sita la scurs. Morcovul se rade pe partea cu ochiuri mari, ceapa se taie marunt, ardeiul gras se taie cubulete, dovleceii se taie in cuburi moderate ca marime. Verdeata se taie fin.

Intr-o tigaie incapatoare, se pune uleiul la incins (cca. 100 ml) si se adauga ceapa si morcovul. Se lasa la calit, la foc mic, acoperind vasul cu un capac. Cand au inceput sa se inmoaie, se adauga ardeii si dovlecelul si continuam calirea, inabusit. Daca e nevoie, se picura si cate putina apa fierbinte. Cand legumele sunt calite, se adauga mazarea, se mai tine cca. 2-3 minute pe foc, apoi se pune compozitia la racit.

Orezul fiert se pune intr-o strecuratoare si se spala cu apa rece. Granulele de soia se scurg bine, apoi se storc bine in mana.

Intr-un castron incapator se pun legumele calite si racite, orezul spalat si scurs bine, granulele de soia stoarse bine sau branza tofu, taiata cubulete, verdeata tocata, sare, piper, inca vreo 30 ml ulei si se amesteca bine compozitia, pana la omogenizare .

Se ung 2 tavi de chec cu margarina si se tapeteaza cu pesmet. Se

pune compozitia de drob in cuptorul preincalzit bine, la foc mediu (170 grade C).



Se coace aprox. 1 ora, timp in care mai intoarcem tavile in cuptor. Sunt gata cand s-au rumenit deasupra si cand scobitoarea iese curata din drob.



Se lasa sa se raceasca in forme, apoi se rastoarna pe o tava, fiecare drob separat.

Laura
Sava



Se taie cand sunt perfect reci (trebuie sa fie tinute la frigider, macar 4-5 ore), cu un cutit foarte bine ascutit.



Pofta buna!!! ☐



Reteta preluata de la Carmen Spantu