

Musaca de vinete, de post



Am fost racita o saptamana, dupa care mi-am revenit cat de cat, iar acum sunt, din nou, cobza! ☹️ Din cauza asta nu am reusit sa va dau niciun semn de viata (si din cauza asta iubesc atat de mult vara!!!). Dar, cu toate astea, mi-am adunat puterile si am preparat cea mai buna musaca de vinete, de post, pentru noi toti...si pentru voi!!!

Am facut-o de mai multe ori in postul asta, pentru ca Cipi o adora...si pana si Bogdi o mananca intotdeauna cu pofta, ceea ce nu se intampla foarte des cand vine vorba despre legume :)) ...dar nu am reusit sa o prind in poze pana acum.

Asa ca, astazi, in lumina difuza a hotei din bucatarie, am surprins satioasa noastra cina, o mancare de vinete pe care o puteti savura asa cum e, cu o bucata de paine taraneasca, sau cu o lingura mare de pilaf. E foarte buna si calda, si rece!

Iar aici: **Briam-legume la cuptor**, aveti o alta varianta de musaca,

dar la cuptor!

Ingrediente:

- 1 kg vinete (3 vinete, marime medie)
- 500 g zucchini sau dovlecei (doi, potriviti)
- 200 g conopida (optional)
- 300 g ceapa (2 cepe mari)
- 2, 3 catei de usturoi
- 400 g pulpa de rosii din conserva
- 100 ml apa fierbinte
- sare si piper, dupa gust
- 1 foaie de dafin (optional)
- o lingurita oregano uscat (optional)
- 150 ml ulei, pentru prajit+inca putin □

Mod de preparare:

Spalam mai intai foarte bine vinetele si le decojim (nu in totalitate, ci mai lasam cateva fasii). Le taiem apoi in cuburi potrivite (mai bine mai mari decat prea mici, pentru ca atunci vor absorbi mult ulei) si le presaram cu sare groasa (o lingura); amestecam totul bine si lasam deoparte pana cand pregatim restul ingredientelor.

In continuare, decojim zucchini sau dovleceii (eu am optat pentru zucchini, deoarece isi mentin bine forma dupa prajit). Ii taiem in cuburi, ca pe vinete, si ii presaram cu sare (doar o lingurita, de data asta □). Sa nu credeti inasa ca mancarea va fi prea sarata, pentru ca nu va fi! Si dovleceii, si vinetele vor fi scurse inainte de a le adauga in mancare.

Conopida se spala si se desface in buchetele mici; ceapa si usturoiul se toaca marunt.

Prajim apoi vinetele in ulei incins (de floarea soarelui), dar nu toata cantitatea de vinete odata, ci in 3 transe. Astfel, se toarna cca. 50 de ml ulei intr-o tigaie mare, incapatoare; se storc

cupurile de vinete in maini, usor, si se pun la prajit. Se lasa cca. 6-7 minute la prajit, timp in care se amesteca des, dupa care se scot cu spumiera. Se procedeaza la fel cu urmatoarele 2 transe (folosind cate 50 de ml ulei la fiecare tranza). Cand e totul gata, se lasa deoparte.

Zucchini se scurg de apa pe care au lasat-o si se prajesc impreuna cu conopida in tigaia incinsa, unde se mai adauga 3, 4 linguri de ulei. Se scot cand se rumenesc usor si se lasa deoparte.

La final, se prajeste ceapa tocata impreuna cu usturoiul in putin ulei (nu foarte mult, ci pana devine sticloasa) si se adauga vinetele, zucchini si conopida. Mancarea de post trebuie sa fie mai unsa, asa ca nu va stresati din cauza uleiului care (pare ca) abunda :))

Rosiile tocate din conserva se adauga ultimele, impreuna cu apa fierbinte si mirodeniile, iar mancarea se lasa la foc mic, cu capac, timp de 8-10 minute. Se amesteca din cand in cand. Apoi, se ia capacul si se mai lasa inca 5 minute. Amestecati cu grija, sa nu se zdrobeasca prea tare vinetele:



E uimitor cate poti face cu o tigaie mare si incinsa, nu?! ☐

S-aveti poftaaa!!!!



Sfat: adaugati sare, daca mai trebuie, nu va sfiiti! ☐