

# Praz iahnie



*Laura Sava*

Poate o sa ziceti ca mai nou ma extaziez de numa' in fata unor preparate simple, cu ingrediente chiar banale, dar acest praz iahnie, atat de apetisant si „colorat”, este grozav de bun, asa cum de altfel s-au dovedit a fi si celelalte mancaruri de post pe care le-am incercat in ultimul timp.

Va urez de pe acum sa aveti pofta, caci stiu ca nu veti rezista sa nu o incercati!!! ☐

## Ingrediente:

- 1 kg praz
- 1 ceapa mare
- 1/2 ceasca de ulei
- 1 ceasca suc de rosii (bulion)
- 4-5 catei de usturoi
- 3 morcovi (mici)
- sare, piper

- zeama de lamaie (optional)

Sfat: in locul sucului de rosii puteti folosi rosii (eu am pus rosii cherry ), decojite, si tocate marunt.

E foarte gustos si cald, si rece!!!! Pe paine proaspata, ca o zacusca (mai ales daca taiati prazul in inele subtiri) sau langa un orez ori cartofi natur:



### **Mod de preparare:**

Se caleste ceapa cateva minute in ulei (nu foarte mult), se adauga morcovul taiat in felii subtiri si se amesteca de cateva ori. Se adauga sare si piper, dupa gust, si se toarna sucul de rosii. Se lasa sa fiarba la foc mic cca. 5 minute sau pana cand se inmoaie putin morcovul.

Se adauga apoi prazul taiat in bucati potrivite si usturoiul tocat

marunt si se amesteca totul foarte bine. Se toarna putina apa calda, lasandu-se in continuare sa fiarba la foc mic pana cand mancarea ramane cu aspect de sos.

Inainte de a fi servita se poate drege cu zeama de lamaie.

Cateva poze, pe fuga ☐





P.S. Dupa post, am sa o folosesc drept garnitura la fripturi!