

# Sarmale de post



N-am uitat, dupa cum vedeti, de portia de sarmale de post promisa ☐

Prea multe nu sunt de spus, doar ca sunt foarte gustoase si uneori chiar le prefer celor cu carne!!!

Daca nu va place soia sau nu vreti sa o folositi, nu e nicio problema, sarmalele vor iesi foarte bune si fara!

Aici: **Sarmale de post cu nuci si ciuperci**, aveti o alta varianta delicioasa, asa ca, orice ati alege, eu va urez: Sa aveti pofta! :))

## Ingrediente:

- 2, 5 kg varza acra
- 800 g ciuperci
- 300 g orez

- 350 g morcovi
- 500 g ceapa
- 1 telina mica, rasa
- 150 ml ulei
- 100 g granule soia
- 2, 3 felii de paine (optional)
- 200 ml bulion
- 2, 3 linguri pasta de rosii (groasa)
- doua legaturi mici de marar
- 1, 2 foi de dafin
- o ramurica uscata de cimbru
- 1 lingurita piper macinat
- sare dupa gust

Sfat: veti obtine o oala maaare cu **sarmale**, asa ca daca vedeti ca nu le puteti razbi ☐ , puneti-le in congelator. Stau foarte bine si vor fi la fel de gustoase si dupa decongelare!

## **Mod de preparare:**

Pregatiti din timp ingredientele: fierbeti granulele de soia in apa bine condimentata, strecurati-le si lasati-le la racit.

Puneti orezul la inmuiat in apa calduta.

Maruntiti ciupercile, cu tot cu picioruse, si ceapa (la robot sau cu cutitul).

Radeti morcovii si telina.

Taiati painea in cuburi mici si coaceti-le in cuptorul incins pana se rumenesc usor.

Desfaceti foile de varza si spalati-le; scoateti apoi cotoarele si tocati-le. Ele vor fi asezate, impreuna cu foile de varza care se rup, pe fundul oalei si deasupra sarmalelor gata rulate.

In continuare, pregatiti compozitia de sarmale: incingeti uleiul intr-o cratita incapatoare. Adaugati ceapa tocata si caliti-o in

uleiul fierbinte pana devine sticloasa. Presarati sare si adaugati orezul inmuat. Amestecati bine.

Adaugati acum ciupercile, morcovii rasi si telina, pe rand, amestecand bine dupa fiecare.

Puneti pasta de rosii, piperul si gustati de sare; adaugati si granulele fierte de soia, impreuna cu crutoanele de paine.

Luati cratita de pe foc si lasati la racit.

La final, tocati mararul si adaugati-l impreuna cu pasta de rosii in compozitia racita. Amestecati totul foarte bine.

Rulati sarmalele si asezati-le in oala tapetata cu varza maruntita, cimbru si foi de dafin.

Turnati bulionul peste sarmale si completati cu apa, sa treaca bine peste ele.

La sfarsit, adaugati un strat de varza tocata. Sarmalele se fierb cca. 30-40 de minute.

S-aveti pofta!!!



*Laura Sava*



*Laura Sava*