

# Sarmale sparte



Dragilor, daca va e pofta de niste sarmale ca la mama acasa ☐ , dar nu v-ati incumetat pana acum sa le preparati chiar voi, mesteriti aceste delicioase sarmale sparte :))

Foooarte gustoase!!!

Iar daca, pana la urma, prindeti curaj ☐ , va invit sa incercati si aceste retete de sarmale, infasurate in varza sau in foi de vita de vie (de post sau „de dulce”): **Sarmale**

## Ingrediente:

### Compozitie sarmale:

- 800 g carne tocata (porc+vita)
- 100 g orez

- varza tocata (murata sau proaspata)
- un ou mare (sau 2 mici)
- 2 morcovi
- o ceapa mare (rosie)
- 2-3 catei de usturoi
- 1/4 dintr-un ardei rosu
- frunze de patrunjel
- sare si piper, dupa gust
- ulei de floarea soarelui, pentru prajit

### **In plus:**

- bulion de rosii (o cana)
- o bucata de slanina (optional)
- o foaie de dafin, la fiert (optional)

### **Mod de preparare:**

#### **Preparare legume:**

Se spala si curata legumele. Se toaca ceapa, se pune intr-o tigaie cu putin ulei la rumenit, se adauga morcovii, ardeiul si ustroiul tocat si se mai lasa cateva minute la prajit. Se adauga condimentele (ce doriti) si sare, piper.

Apoi se adauga si orezul, se amesteca si se mai lasa vreo 2-3 minute pe foc. Nu uitati, verdeata tocata se pune la urma, se mai amesteca putin si se lasa la racit.

#### **Compozitia finala: legume-carne-orez**

Carnea tocata se pune intr-un castron, se adauga oul apoi amestecul de legume si orez si se „framanta” totul bine.

Mai condimentati: sarati si piperati dupa gust.

#### **Finalizare sarmale:**

Intr-o oala se pune pe fund se pune jumatate din cantitatea de varza. Din amestecul de carne se formeaza bilute, cu mana. Acestea se aseaza pe varza.

Se acopera cu varza ramasa, se pune putin bulion de rosii deasupra si se toarna apa, cat cuprinde. Se pune la foc moderat circa 60-70 minute.

Sarmalutele se servesc cu smantana:



Sa aveti pofta!!!! :))

Reteta preluata de la **Maya**