

Tocanita de cartofi



Laura Sava

Astazi am pentru voi o tocanita de cartofi, **de post**, foarte simpla dar foarte gustoasa. Daca faceti si salata verde cu ridichi, de mai jos, va veti delecta cu o mancare incredibila!!!!!!

Daca sunteti mai multi la masa, va sfatuiesc sa faceti portie dubla, pentru ca altfel... ☐ Valabil in ambele cazuri: si pentru tocanita, si pentru salata!

Ingrediente:

Pentru tocanita de cartofi:

- o ceapa
- un ardei galben
- un ardei rosu (capia)
- 4, 5 cartofi potriviti

- sare, piper
- ulei pentru calit (3, 4 linguri)
- apa pentru fiert
- 2, 3 rosii mititele
- 3, 4 linguri suc de rosii/bulion
- 1, 2 foi de dafin
- frunze de patrunjel
- frunze de marar

Salata verde cu ridichi:

- o salata verde (mica)
- una, doua ridichi
- un fir de usturoi verde
- sare, dupa gust
- ulei de masline
- zeama de lamaie

Mod de preparare:

Preparare tocanita de cartofi:

Taiati ceapa si ardeii in cubulete si caliti-le putin in ulei.

Adaugati apoi cartofii, taiati cubulete (mai mari), apa cat sa-i acopere bine, foile de dafin, sare si putin piper macinat.

Taiati roșiile in cubulete si adaugati-le si pe ele in mancare iar mai tarziu turnati si sucul de roșii.

La final, puneti verdeata proaspata, tocata.



Pentru salata verde, cu ridichi:

Taiati ridichea și usturoiul verde in felii foarte subțiri; puneti-le intr-un bol, sarati dupa gust si puneti cateva linguri de ulei de măsline.

Amestecati totul bine si lasati deoparte, sa-și ia gust, să devină un sos.

Intre timp, se pregatesc niste frunze fragede de salata verde (se spala bine și se taie fasii subtiri). Se pune salata verde peste sosul din bol, se adauga zeama de lamaie și se amesteca bine:



E cu adevarat o mancare simpla si gustoasa! Te pupam cu drag, Natalia, si eu si mami ☺

Pana se termina postul am s-o mai fac (in aceeasi formula, cu salata) fiindca mi-a placut nespus de mult!

Sursa:Natalia