

ALTFEL de "SARMALE de POST" – PRAZ UMPLUT, o alternativă la mâncarea tradițională



Praz umplut (rețetă de post)



Cine a spus că sarmalele trebuie să fie doar cu varză? Îți propunem o reinterpretare delicioasă: **sarmale de praz!**

Frunzele de praz înlocuiesc varza clasică, oferind un **gust fin** și o **textură aparte**. Umplutura combină ceapă, miez de nucă crocant, ciuperci champignon, usturoi aromat și ardei kapia, toate gătite într-un sos de roșii **intens și savuros**.

Curios/curioasă cum să prepari această **delicatesă**? Urmează pașii noștri simpli și recreează această rețetă chiar dacă nu ai multă experiență în bucătărie. Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 2 bucăți praz
- 500 g ciuperci champignon
- 450 ml suc de roșii
- 2-3 cepe medii
- 150 g miez de nucă
- 150 g orez
- 100 ml ulei de floarea soarelui

- 1 legătură pătrunjel
- 30-40 ml ulei de măsline
- 1 căciulie de usturoi
- 2 ardei kapia
- 2 linguri făină
- 1 linguriță de oregano
- 1/2 linguriță cimbru uscat
- 1 linguriță rasă piper
- 5 g sare

1. Pregătirea umpluturii:

2. Tocați 2 cepe mari, 500 g de ciuperci, 2 ardei capia, 150 g de nucă și o căciulie de usturoi folosind o mașină de tocat sau manual.
3. Încingeți 100 ml de ulei într-o tigaie și sotați amestecul de mai sus timp de 5-7 minute, adăugând 5 g sare, 1 linguriță de piper proaspăt măcinat și 1 linguriță oregano uscat.
4. Încorporați 150 g de orez, spălat și hidratat, și gătiți compoziția câteva minute. La final, adăugați o legătură de pătrunjel tocat.

5. Pregătirea prazului:

6. Alegeți 2 fire de praz gros, eliminați partea verde închisă și cotorul. Tăiați tulpinile în bucăți lungi și crestați longitudinal, astfel încât să obțineți foi.

7. Fierbeți foile de praz câteva minute în apă clocotită, până devin flexibile.

8. Asamblarea triunghiurilor:

9. Luați o foaie de praz și adăugați o lingură de umplutură. Împăturiți foaia în formă de triunghi, asigurându-vă că umplutura este bine încapsulată.

10. Repetați procesul până când terminați compoziția și foile de praz.

11. Gătirea la cuptor:

12. Așezați triunghiurile într-o tavă unsă. Turnați peste ele 450 ml de suc de roșii, 30-40 ml de ulei de măsline,

un praf de cimbru și pudrați cu 1 linguriță de făină.

13. Acoperiți tava cu hârtie de copt și folie de aluminiu.

14. Coaceți la 180°C, căldură sus-jos, timp de 1 oră și 20 de minute. Îndepărtați folia în ultimele 10 minute pentru a rumeni ușor.

15. Servirea:

16. Scoateți triunghiurile din tavă și serviți calde, alături de sosul de roșii din tavă.