

# Borș de Ștevie cu Cartofi, de POST



## Borș de Ștevie cu Cartofi, de POST



Borșul de ștevie este o mâncare ușoară, dar sățioasă, care oferă o combinație perfectă de arome și texturi. Este o alegere excelentă pentru o masă de post sau pentru cei care doresc să includă mai multe legume în dieta lor. Poftă bună!

- 300 g frunzulițe de ștevie fără nervuri (opțional)
- 300 g borș acru (pt. o oală de 3-4 litri)
- 3-4 fire de usturoi verde
- 4 fire de ceapă verde
- 4 cartofiori mici (250-300 g)
- 1 morcov mic, 50-80 g
- 1 ceapă medie/mare
- 1 pătrunjel rădăcină 50-100 g
- 1/4 țelină mică, aprox. 50-100 g
- 1 ardei kapia sau ardei gras
- 40-50 ml ulei de floarea soarelui
- 2 legături de leuștean proaspăt
- 1 legătură bună de pătrunjel verde
- aprox. 2 lingurițe de sare, sau după gust
- 1/2 linguriță de piper, sau după gust
- 3 L de apă

1. Curățați și spălați bine ștevia, apoi tăiați-o în fâșii subțiri.



2. Tocați ceapa și usturoiul verde în rondele.

3. Tăiați morcovul, țelina și pătrunjelul rădăcină pe răzătoarea mare.

4. Curățați și tăiați cartofii în bucăți potrivite.

5. Încălziți uleiul într-o oală mare și adăugați ceapa și usturoiul verde. Gătiți până se înmoaie.

6. Adăugați morcovul, țelina, pătrunjelul rădăcină și cartofii. Continuați să gătiți pentru câteva minute.



7. Adăugați sucul de roșii și gătiți încă 3 minute.

8. Turnați ceaiul de ștevie și adăugați borșul acru. Lăsați să fiarbă până când cartofii sunt aproape gata.

9. Adăugați ardeiul capia tăiat în fâșii și lăsați să fiarbă încă câteva minute.

10. Opriți focul și adăugați ștevia tăiată, leușteanul și pătrunjelul tocat. Ajustați gustul cu sare după nevoie.

