

Cea mai GUSTOASĂ mâncare de POST – Mâncare de Ciuperci cu Legume – SARAMURĂ



Cea mai GUSTOASĂ mâncare de POST – Mâncare de Ciuperci cu Legume – SARAMURĂ



- 500 g ciuperci pleurotus
- 500 g roșii proaspete
- 2 cepe mari
- 1-2 căciulii de usturoi
- 10-15 ml ulei de măsline
- 1/4 linguriță piper măcinat
- 1/4 linguriță sare
- 3 ardei iuți, cu sau fără semințe
- 3-4 ardei grași verzi
- 3-4 ardei Kapia, sau ardei grași roșii
- 2 legături pătrunjel proaspăt
- 1 legătură mărar proaspăt
- 1 linguriță boabe de piper, sau după gust
- 1 linguriță de sare, sau după gust, dacă este nevoie
- 15-20 ml oțet, sau după gust

- 3-4 frunzulițe de dafin
- 750-1000 ml apă

1. Așează roșiile, usturoiul și ceapa într-o tavă, stropindu-le cu ulei de măsline, piper și sare.



2. Coace-le în cuptor la 200 de grade Celsius până se rumenesc.

3. Pregătește ardeii pe foc, coacându-i până devin negri, apoi acoperă-i cu o farfurie pentru a-i curăța mai ușor.

4. Aplatizează ciupercile pleurotus cu un făcăleț, apoi prăjește-le într-o tigaie pe pat de sare până se deshidratează și se rumenesc.



5. Într-o cratiță mare, adaugă roșiile, ceapa, usturoiul copt și ardeii curățați.

6. Adaugă 500 ml apă, frunzele de dafin, piperul boabe și oțetul.

7. Adaugă ciupercile pregătite și lasă totul să fiarbă pentru aproximativ 15-20 de minute la foc moderat.



8. Adaugă pătrunjelul și mărarul tocate fin.

9. Servește saramura caldă alături de mămăliguță moale.

