

Cea mai gustoasă Tocăniță de Ciuperci cu Praz și Măsline – Rețetă de POST



Tocăniță de Ciuperci cu Praz și Măsline (de post)



Cauți o mâncare **delicioasă, sănătoasă și potrivită pentru post**? **Tocana de praz cu ciuperci și măsline** este **alegerea perfectă**! Arome bogate de praz caramelizat, ciuperci savuroase și măsline sărate se îmbină într-o **tocană cremoasă** care **te va cuceri din prima** îmbucătură.

Rețeta este simplă și rapidă, perfectă chiar și pentru începători. Cu doar câteva ingrediente și pași ușor de urmat, vei avea o masă gustoasă în scurt timp. Servește-o cu pâine, orez sau cartofi copti.

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 600 g ciuperci
- 4 fire praz
- 1 ceapă mare
- 1 morcov

- 1 căciulie de usturoi
- 1 ardei gras roșu
- 100-150 g măsline în ulei
- 1 lingură pastă de tomate
- 1 linguriță oregano
- 1 linguriță turmeric
- 3 frunzulițe dafin
- 4-5 g sare
- 1 linguriță piper

1. Într-o cratiță încăpătoare, adaugă 100 g de măsline și 1 ceapă mare tocată, împreună cu o căpățână de usturoi tocată fin.
2. Adaugă 4-5 g de sare și 1 linguriță rasă de piper proaspăt rășnit. Sotează ingredientele la foc mic timp de 5-7 minute, până când ceapa se înmoaie și eliberează arome.
3. Curăță 600 g de praz, îndepărtând frunzele externe uscate. Spală bine și taie prazul în felii de 1 cm grosime.
4. În cratiță, adaugă 650 g de ciuperci tăiate, și gătește la foc mare pentru 3-4 minute, până când ciupercile elimină apa și uleiul revine la suprafață.
5. Adaugă prazul peste ciuperci, 3 frunze de dafin și 1 lingură de pastă de tomate. Amestecă bine și gătește timp de 4-5 minute.
6. Dacă dorești, adaugă 1 ardei gras roșu tăiat și azonează cu 1 linguriță de oregano uscat și 1 linguriță rasă de turmeric.
7. Toarnă aproximativ 500 ml de apă fierbinte, cât să acopere ingredientele. Amestecă, reduce focul la minim, acoperă cratița și lasă să fiarbă timp de 45-50 de minute.
8. După ce tocănița este gata, oprește focul și presară pătrunjel verde tocat pentru decor.
9. Servește tocănița caldă sau rece, alături de orez

simplu, piure de cartofi sau paste. Poftă bună!