

Cel mai bun BORȘ – CIORBĂ de PERIȘOARE – Mâncare de post Ușoară și Rapidă



Cel mai bun BORȘ – CIORBĂ de PERIȘOARE – Mâncare de post Ușoară și Rapidă



Cel mai bun borș, o ciorbă de perișoare de post, este o mâncare ușoară și rapid de pregătit. O rețetă fără carne, ouă sau grăsimi animală, perfectă pentru dieta vegană, ideală pentru cei care au poftă de ceva special.

Gustul unic al acestei rețete vine de la ingredientele tradiționale, folosite de pe vremea când postul era respectat cu strictețe, nu doar pentru o săptămână.

Ingrediente borș, ciorbă de perișoare de post:

- cepe medii/mari tocate mărunt
- 50 ulei măsline, sau floarea-soarelui
- 100 țelină
- 100 pătrunjel rădăcină
- 100 morcov
- ardei kapia, tocat cubulețe

- ardei gras, tocat cubulețe
- legături pătrunjel
- legături mărar
- 400 ml suc de roșii
- linguri pastă de tomate
- lingură rasă de sare, sau după gust
- piper după gust
- 500 ml borș acru
- crenguțe de cimbru uscat
- litri apă
- opțional 2-3 linguri de zarzavat;

Ingrediente pentru perișoare de post:

- 50 g orez
- ceapă dată pe răzătoarea mică, apoi stoarsă de excesul de apă
- 200 g ciuperci champignon mărunțite la cuțit, ori în blender
- 50-100 griș, în funcție de cât de apoase sunt ciupercile
- linguriță de sare
- linguriță piper, sau după gust
- 50 g miez de nucă
- puțină verdeață
- linguriță de boia dulce

1. Încălziți 50-80 ml de ulei de măsline într-o oală și adăugați trei cepe mari tocate (aproximativ 350g).



2. Adăugați o lingură de sare peste ceapă și lăsați să se caramelizeze ușor pentru aproximativ 3 minute.

3. Adăugați 120g de țelină rădăcină și 120-130g de pătrunjel rădăcină, toate date pe răzătoarea mare, plus 100-130g de morcov tăiat la fel.

4. Lăsați legumele să se înmoaie pentru 4-5 minute.

5. Adăugați 2 linguri de pastă de tomate și amestecați bine.

6. Introduceți tulpinile verzi tocate mărunt și ardeiul gras tăiat.
7. Adăugați 2 litri de apă fierbinte și 400 ml de suc de roșii.

8. Adăugați zarzavat după rețeta bunicii (dacă aveți) și lăsați să dea în clocot timp de jumătate de oră.
9. Adăugați un ardei capia roșu și jumătate de litru de borș acru, fiert în prealabil.
10. Într-un bol, amestecați 4 linguri de orez, 200g de ciuperci mărunțite în blender, 4 linguri de nuci mărunțite, 4 linguri de griș sau făină, ceapă tocată fin și stoarsă de apă.

11. Adăugați jumătate de linguriță de piper, o linguriță de sare, câteva fire de verdeață tocată și o linguriță de boia de ardei dulce.
12. Amestecați bine compoziția.
13. Ungeți-vă mâinile cu ulei și formați perișoare din compoziție.

14. Introduceți perișoarele în ciorba care fierbe și agitați ușor oala pentru a preveni lipirea perișoarelor de fund.
15. Adăugați ardeiul capia tocat.
16. Lăsați să fiarbă până când perișoarele se ridică la suprafață și apoi coboară, ceea ce indică faptul că sunt gata.
17. Opriți focul și adăugați pătrunjel și mărar tocat proaspăt.

18. Serviți ciorba fierbinte, savurând aromele bogate și complexe ale legumelor și nucilor.