

Ciorbă de chimen (de post) – Un preparat extrem de simplu, dar surprinzător de gustos și reconfortant



Ciorbă de Chimen (de post)



Ciorbă de chimen – **rețetă veche, aromă reconfortantă!**

Un preparat simplu, cu **gust intens și beneficii pentru digestie**. Perfectă pentru post sau zile când vrei **ceva ușor, dar plin de savoare**.

- Aromă echilibrată de chimen și usturoi
- Se prepară rapid, cu ingrediente de bază
- Ideală cu pâine prăjită sau crutoane □

Un **gust de altădată**, care încă surprinde! Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 3 l apă
- 50 g făină albă
- 3 cepe
- 1 morcov

- 1/2 țelină
- 1 ardei kapia
- 4 căței de usturoi
- 2 legături pătrunjel
- 1 lingură chimen
- 1 linguriță piper boabe
- 1 linguriță boia dulce
- 3 linguri ulei
- 15-20 ml oțet
- 3-4 g sare

1. Într-o oală încăpătoare se prăjește o lingură de chimen împreună cu o linguriță de piper boabe. Se lasă până încep să pocnească, apoi se stinge cu aproximativ 3 litri de apă. Se lasă la fiert.
2. Într-o tigaie încinsă se pune ceapa tocată mărunt, fără ulei inițial. După aproximativ 1 minut se adaugă 3 linguri de ulei și 4-5 g sare. Se adaugă și 4 căței de usturoi zdrobiți, cu tot cu coajă, apoi se călesc împreună.
3. Se dau pe răzătoarea mică 100 g morcov și 100 g țelină. Se adaugă în tigaie peste ceapă și se sotatează la foc mic. Se adaugă un ardei capia tăiat cubulețe și se călesc împreună 3-4 minute.
4. Se oprește focul sub tigaie și se adaugă 60 g făină (3 linguri). Se amestecă bine, din căldura reziduală. Se adaugă treptat 250 ml ceai de chimen fierbinte și o linguriță de boia dulce, amestecând continuu. Se adaugă și restul de ceai (aprox. 250 ml). Se fierbe 4-5 minute până se îngroașă sosul.
5. Ceaiul de chimen din oală se strecoară, iar semințele se aruncă. Se toarnă sosul gros înapoi în oala cu ceai strecurat. Se fierbe totul la foc mic 15-20 de minute.
6. Într-un blender se mixează două legături de pătrunjel (frunze) cu 3 felii de pâine (integrală sau albă). Se adaugă 2 linguri din acest amestec în oală. Restul se

poate adăuga direct în farfurie la servire.

7. Se adaugă 10 ml oțet (de mere, vin sau altul), se potrivește de sare și piper, și opțional se mai adaugă puțin chimen pudră, dacă se dorește aromă mai intensă.