

Ciorbă de roșii cu orez – Rețeta perfectă – Abundă în vitamine și nutrienți



Această ciorbă abundă în vitamine și nutrienți! Lasă-te sedus de gustul și parfumul acestei ciorbe, care va ocupa cu siguranță un loc special în meniul tău.

Ciorbă de roșii cu orez



Rețeta, ușor de realizat și rapidă, se potrivește oricărui moment al zilei, iar ingredientele sunt ușor de procurat. Mai mult, această ciorbă abundă în vitamine și nutrienți. Nu ar trebui să ratezi rețeta inconfundabilă de **ciorbă de roșii cu orez**!

- 2,5 kg roșii
- 2 lingurițe sare
- 100 ml ulei de măsline
- 3 cepe medii
- 5 c ăței de usturoi
- 1 linguriță de piper
- 1 linguriță oregano uscat
- 2 morcovi
- 1 țelină medie
- 1 pătrunjel rădăcină

- 50 g orez
- 1,5 l apă
- 1 ardei gras roșu
- 1/2 legătură pătrunjel
- 1/2 legătură mărar

1. Folosește roșii mici pentru această rețetă.
2. Dă roșiile pe răzătoare (mică sau mare) până rămâi doar cu coaja. Înlătură cojile.



3. Peste pulpa de roșii cu semințe, adaugă puțină sare (cam o linguriță rasă, 2-3 grame).
4. Lăsați să stea pentru a extrage lichidul din pulpă.
5. Într-o cratiță, încălzește vreo 100 ml de ulei de măsline.



6. Adaugă 3 cepe medii tăiate și o linguriță de sare. Amestecă până ceapa devine transparentă.
7. Adaugă 5 căței de usturoi mărunțiți, cam o linguriță rasă de piper proaspăt râșnit și o linguriță cu vârf de oregano uscat.
8. După 2 minute, adaugă 2 morcovi dați pe răzătoare, o țelină medie rasă și un pătrunjel rădăcină ras.
9. Amestecă și lasă să se gătească pentru 4-5 minute, amestecând continuu.
10. Adaugă 50 de grame de orez neclătit în cratiță și amestecă. Lăsați să se prăjească puțin orezul.
11. După ce amestecul din cratiță s-a caramelizat ușor, adaugă sucul de roșii (fără semințe) obținut prin trecerea pulpei prin sită.



12. Lăsați supa să fiarbă și să se îngroașe puțin.