

# Ciulama de Ciuperci cu Leurdă – Rețetă de Sezon, Simplă și Delicioasă



## Ciulama de Ciuperci cu Leurdă



O rețetă **de sezon, gustoasă și hrănitoare**: ciulama de ciuperci cu leurdă. Simplă, rapidă și **plină de aromă**!

Leurda adaugă prospețime și o notă ușoară de usturoi, perfectă alături de ciuperci sotate în **sos cremos**. Ideală **pentru prânz sau cină**, indiferent dacă ții post, ești vegetarian sau doar vrei ceva **sănătos și bun**.

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

- 1 kg ciuperci champignon
- 2 legături mari leurdă
- 400 ml lapte
- 2 cepe medii
- 3 căței de usturoi
- 50 g făină
- 20-30 ml ulei de măsline

- 1 linguriță rasă piper
- 4-5 g sare

1. Încinge o cratiță pe foc mediu-mic și adaugă 20–30 ml ulei de măsline.
2. Taie grosier două cepe măricele și feliază trei căței mari de usturoi. Adaugă-le în cratița încinsă, fără sare. Amestecă ușor și lasă să se caramelizeze ușor (nu să se prăjească).
3. Taie grosier aprox. 1 kg de ciuperci champignon (în 4–5 bucăți fiecare). Nu le spăla, doar curăță pielița de deasupra. Adaugă-le peste ceapă și usturoi, tot fără sare. Amestecă și gătește la foc iute ~5 min până când ciupercile pierd din lichid și reapare uleiul în tigaie.
4. În paralel, curăță, spală foarte bine și taie leurda: tulpinile subțire, frunzele mai grosier.
5. Când ciupercile și ceapa sunt caramelizate și lichidul s-a evaporat parțial, adaugă sare (4–5 g, după gust) și piper proaspăt rășnit (~1 linguriță rasă). Amestecă.
6. Oprește focul. Adaugă 50 g făină peste compoziție și amestecă energic.
7. Adaugă treptat 400 ml lapte (inițial 100 ml), amestecând continuu până obții o consistență cremoasă, asemănătoare mierii de albine.
8. Repornește focul la minim. Adaugă leurda tocată peste ciuperci și amestecă.
9. Gătește totul la foc mic încă 7 minute, amestecând frecvent. Dacă sosul devine prea gros, mai adaugă puțin lapte rece și continuă amestecarea.
10. Oprește focul și servește. Preparatul este cremos, legat și intens aromat.