

Ciulama de dovlecei de post – 0 rețetă simplă, gustoasă și incredibil de cremoasă, fără lapte sau smântână



Ciulama de dovlecel de post



Ciulama de dovlecei de post – cremoasă, aromată și surprinzător de gustoasă

0 rețetă rapidă, fără lapte sau smântână, dar cu un sos fin și bogat în arome! Dovleceii fragezi se îmbină perfect cu textura catifelată a ciulamalei, iar servită cu mămliguță devine o masă de neuitat! Simplă, delicioasă și gata în câteva minute!

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

- 3-4 dovlecei
- 1 conopidă
- 1 ceapă medie
- 4 căței de usturoi
- 50 g făină de grâu
- 15 ml ulei
- 3 frunzulițe dafin

- 1 vârf linguriță nușcoară
- 1/2 linguriță piper
- 7 g sare
- 200-300 ml apă de la conopidă

1. Umple o cratiță pe jumătate cu apă și pune la fiert.
2. Adaugă 1 linguriță de sare (5 g) și 3 frunze de dafin.
3. Rupe o căpățână de conopidă în bucăți mici și pune-o la fiert până devine moale.
4. Într-o cratiță, pune 3 linguri de ulei (aprox. 15 ml) la încins.
5. Adaugă 1 ceapă mare tocată mărunt și presară 1 linguriță de sare.
6. Adaugă câteva rotocoale de piper după gust.
7. Călește ceapa la foc moderat până devine translucidă și începe să se caramelizeze ușor.
8. Zdrobește 4 căței de usturoi și adaugă-i peste ceapă, amestecând continuu.
9. Spală și curăță 4 dovlecei (aprox. 1,2 kg).
10. Taie-i în bucăți medii și adaugă-i peste ceapă și usturoi.
11. Gătește la foc moderat spre mare până când dovlecelul își reduce conținutul de apă și se rumenește ușor.
12. Scoate conopida fiartă și paseaz-o cu un blender până obții o cremă fină.
13. Adaugă un vârf de linguriță de nușcoară și 50 g de făină de grâu peste piureul de conopidă.
14. Toarnă treptat 200-300 ml de apă și amestecă bine până obții un sos cremos.
15. Adaugă sosul de conopidă peste dovlecelul călit și amestecă bine.
16. Lasă să fiarbă la foc mic timp de 5 minute, amestecând pentru a găti făina.
17. Oprește focul și ajustează gustul cu sare și piper după preferință.
18. Presară pătrunjel proaspăt și mărar tocat deasupra.

19. Servește cu mămliguță și savurează! Poftă bună!