

# Dacă ai acest ingredient, ciorba de fasole e la alt nivel – Rețeta Bunicii Tinca – Ciorbă de fasole cu urzici (de post)



## Ciorbă de fasole cu urzici (de post)



Ciorbă de fasole cu urzici – gust autentic ca la bunica!

O rețetă simplă, de post, cu arome curate: fasole sățioasă, urzici pline de vitamine și gust „verde”, de primăvară. Perfectă cu pâine de casă și un strop de oțet. O ciorbă tradițională care te întoarce în copilărie!

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

- 2 conserve fasole roșie
- 3 cepe medii
- 150 g țelină rădăcină
- 150 g pătrunjel/păstârnac rădăcină
- 3 jumătăți ardei gras multicolor

- 150 g morcov
- 150 g urzici
- 1 lingură pastă de tomate
- 1 legătură pătrunjel
- 1 legătură leuștean
- 50 ml ulei de măsline
- 1/2 linguriță piper
- 10 g sare
- 300 ml borș acru
- 3 crenguțe cimbru
- 3 l apă

1. Dă drumul la foc sub cratiță, foc moderat spre mic.
2. Taie ceapa și pune-o în cratiță cu 50 ml ulei de floarea-soarelui.
3. Adaugă sare (5–6 g) și piper măcinat ( $\frac{1}{2}$  linguriță), apoi amestecă.
4. Răzuiește legumele: 150 g țelină, 150–200 g păstârnac sau pătrunjel rădăcină și 150 g morcov.
5. Adaugă rădăcinoasele peste ceapă și amestecă; lasă-le 3–4 minute la călit.
6. Clătește fasolea roșie la conservă (în suc propriu) și adaug-o în oală.
7. Pune o lingură mare de pastă de tomate (sau bulion).
8. Amestecă totul bine și lasă câteva minute să se încingă.
9. Taie cubulețe câte  $\frac{1}{2}$  ardei gras verde, roșu și galben/portocaliu și adaugă-i în oală.
10. Toarnă apă fierbinte (aproximativ 5–6 litri, în funcție de volum).
11. Mărunțește o mână bună de urzici (spălate în mai multe ape) și adaugă-le.
12. Tocă mărunt o legătură de leuștean și una de pătrunjel; adaugă jumătate acum, restul la servire.
13. Toarnă borș acru fierbinte cu crenguțe de cimbru.
14. Fierbe ciorba 5–7 minute.
15. Gustă și potrivește de sare, borș sau piper.

16. Oprește focul, acoperă și lasă să mai stea 15–20 minute pentru aromatizare.
17. Servește caldă cu verdeață proaspătă.