

# Ghiveci de Legume – Tocăniță de legume chiar și pentru Iarnă – Ghiveci savuros de Legume



Acest ghiveci de legume se realizează cu ușurință folosind ingrediente proaspete și bogate în arome. Această tocana de legume poate fi și o opțiune potrivită pentru perioada de post, cu condiția să nu folosești smântână. Ingredientele pentru tocana de legume pentru iarnă sunt enumerate mai jos, în descriere, iar rețeta detaliată pentru tocana cu legume este prezentată pas cu pas în videoclipul atașat.

## Ghiveci de Legume



Mâncarea de legume, un **ghiveci de legume** sau **tocană de legume pentru iarnă** – oricare dintre aceste variante este potrivită. Este o rețetă cu legume **atât de gustoasă** încât vei fi uimit. Această mâncare de legume este **plină de arome și ușor de pregătit**.

- 400-500 gr dovlecel
- 400-500 gr vinete
- 400-500 gr ciuperci champignon
- 4 cepe medii

- 500 gr cartofi noi
- 300 gr roșii
- 1 litru suc de roșii
- 1 căciuliță de usturoi
- 1 legătură de mărar proaspăt
- 1 legătură de leuștean proaspăt
- 200 gr morcov
- 1-2 ardei grași sau kapia (omis în video)
- un buchet garni (5 frunzulițe de dafin, 3 crenguțe cimbru lămâios sau normal și 1 crenguță de rozmarin)
- 2 lingurițe de boia dulce sau picantă (cum doriți)
- 2 lingurițe de sare, sau după gust
- 1 linguriță de piper

1. Coaceți 2 vinete (aproximativ jumătate de kilogram fiecare) și 2 dovlecei (aproximativ jumătate de kilogram fiecare) până când sunt fragede. Tăiați-le în cubulețe mici.



2. Tăiați 4 morcovi în bucăți mai mari și 500-600 de grame de cartofi noi în cubulețe.

3. Tăiați 500 de grame de ciuperci champignon în cubulețe.

4. Tocați 4 cepe în felii și cubulețe mici.

5. Tăiați o roșie în cubulețe.

6. Într-o oală mare, încingeți ulei de floarea soarelui (aproximativ 100 de ml) și adăugați dovleceii, vinetele și ciupercile tăiate. Căliți-le până devin aurii.



7. Adăugați ceapa și căliți-o împreună cu legumele.

8. După ce ceapa devine transparentă, adăugați sare (aproximativ 2 lingurițe), piper proaspăt râșnit (1 linguriță) și căței de usturoi tocați (cât pentru o căciulie de usturoi mare).

9. Adăugați morcovii și cartofii și amestecați bine.

10. Adăugați cubulețele de roșie și un "bouquet garni" format din frunze de dafin, cimbru și rozmarin.

11. Adăugați suc de roșii (aproximativ 1 litru) și boia de

ardei dulce (2 lingurițe).



12. Lăsați mâncarea să fiarbă și să se gătească la foc mic timp de aproximativ 50-60 de minute, amestecând din când în când.
13. Înainte de servire, adăugați mărar proaspăt și frunze de leuștean.

