

Mâncărică de Ardei Copti – Ardei copti cu usturoi, ceapă și Smântână – Nimeni nu refuză încă o porție



Dacă ai în plan să prepari o mâncare de ardei copti cu ceapă, roșie și usturoi, adecvată și pentru post, ar trebui să știi că poți varia rețeta adăugând și smântână. Ai nevoie de ardei copti (poți folosi și ardei copti conservați în borcane pentru iarnă), roșii, usturoi, ceapă și smântână pentru a prepara acest deliciu.

Mâncărică de Ardei Copti cu Smântână



Pentru a ilustra cât de ușor se poate prepara această mâncare, îți ofer lista de ingrediente pentru **ardei copti cu smântână** mai jos și îți recomand să urmărești videoclipul atașat pentru a vedea pas cu pas cum se realizează această rețetă de mâncare de ardei copti cu smântână.

- 12-15 buc. ardei grași copti
- 1 roșie medie
- 2 cepe medii

- 4-5 căței de usturoi
- 10-15 ml ml ulei fl. soarelui
- 500 gr smântână grasă
- 100 ml lapte rece
- 2 linguri de făină de grâu
- 1 frunzuliță mică de dafin
- sare și piper după gust

1. Tăiați o roșie, două cepe și câțiva căței de usturoi.
2. Tăiați roșia în cubulețe și dați-o deoparte.



3. Tăiați ceapa mărunt și dați-o deoparte.
4. Mărunțiți 5 căței de usturoi.
5. Preparați un dres cu 2 linguri de făină de grâu, 100 ml de lapte rece și 500 g de smântână grasă de 32% grăsime. Amestecați bine până se omogenizează.
6. Încingeți 20 ml de ulei de floarea-soarelui într-o tigaie și adăugați usturoiul mărunțit. Lăsați-l puțin cât să aromatizeze uleiul, dar fără să se ardă.
7. Adăugați o frunzuliță de dafin pentru aromă.
8. Adăugați ceapa mărunțită în tigaie și sarea. Lăsați ceapa să se caramelizeze la foc mediu spre mic.



9. Adăugați roșia tăiată și lăsați-o până când apa se evaporă și începe să se descompună.
10. Adăugați 15 ardei grași în tigaie și acoperiți-i. Lăsați-i la foc mic spre moderat pentru 15-20 de minute.
11. Adăugați piper proaspăt rășnit peste ardei.
12. Turnați dresul de smântână peste ardei în mod treptat, la foc mic. Amestecați ușor și lăsați să se gătească pentru 5 minute.



13. Serviți ardeii cu smântână peste un pat de mămăligă și garnisiți cu pătrunjel verde proaspăt.



