

Mâncărică de cartofi – de post | Mâncărică de cartofi fără carne | Tocaniță de cartofi



Mâncărică de cartofi – de post | Mâncărică de cartofi fără carne | Tocaniță de cartofi



Dacă până acum considerai **mâncărica de cartofi de post**, ceva fără prea mult gust, am să îți arăt pas cu pas cum se face mâncărica de cartofi fără carne, dar cu gust!

- 1.5 kg cartofi
- 3-4 cepe medii
- 4 caței de usturoi
- 30-40 ml ulei fl. soarelui
- 1.5 kg de roșii sau 3-4 linguri de pastă de tomate diluate într-un litru de apă sau un litru de suc de roșii
- 2 ardei grași
- 3 morcovi medii
- 2 frunzulițe de dafin (opțional)

- 1 legătura de pătrunjel
- sare și piper după gust

1. Curățați și spălați bine cartofii. Tăiați-i în bucăți potrivite, nu prea mici, astfel încât să nu se dezintegreze în timpul gătirii.



2. Într-o oală mare, încălziți uleiul la foc mediu și adăugați căței de usturoi zdrobiți și lăsați-i să sfârâie ușor în ulei pentru a elibera aroma lor.

3. Adăugați cartofii în oală și amestecați bine pentru a-i acoperi cu uleiul aromat.

4. Lăsați cartofii să se prăjească ușor la suprafață pentru a le carameliza zaharurile și amidonul, ceea ce va adăuga adâncimea aromei.



5. Adăugați ceapa tocată și morcovii în oală și amestecați bine. Se lasă ceapa să se înmoaie și să se caramelizeze ușor.

6. Adăugați cubulețele de ardei și amestecați ingredientele.

7. În loc să adăugați apă, turnați roșiile (sau suc de roșii diluat) peste cartofi și amestecați bine. Lăsați totul să fiarbă molcom până când cartofii și roșiile se gătesc și se omogenizează.



8. Gustați și ajustați cu sare și piper după gust.

9. Adăugați pătrunjelul verde tocat pentru a adăuga aromă și aspect.

10. Servește mâncarea de cartofi caldă, alături de castraveții murați, dacă dorești.

