

Mâncărică de Năut – la fel de gustoasă precum fasolea prăjită tradițională



Mâncărică de Năut – la fel de gustoasă precum fasolea prăjită tradițională



Această rețetă de **mâncărică de năut** este o variantă vegetală delicioasă, plină de arome și texturi, perfectă pentru orice masă. Este o opțiune sănătoasă și satisfăcătoare, ce poate fi personalizată după gustul fiecăruia.

- 720 g năut hidratat (la conservă)
- 1 ceapă mare
- 1 căciulie de usturoi
- 1 lingură de pastă de tomate
- 1 morcov mare
- 500 ml suc de roșii
- 500 ml apă
- 1 legătură pătrunjel
- 50-60 ml ulei de măsline
- 1/2 linguriță piper
- 1 linguriță busuioc

- 1 lingură cimbru
- 1/2 linguriță turmeric
- 1 linguriță boia de ardei dulce
- 1 linguriță sare
- 2 frunzulițe de dafin

1. Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie sau cratiță. Adăugați ceapa tocată și o linguriță de sare. Căliți până ceapa devine translucidă.
2. Adăugați usturoiul tocat și căliți pentru încă un minut.
3. Introduceți morcovii și căliți pentru aproximativ 5 minute.



4. Adăugați cimbrul, boiaua de ardei dulce, turmericul și frunzele de dafin. Amestecați bine.
5. Incorporați năutul în cratiță și amestecați pentru a se încălzi uniform.



6. Turnați sucul de roșii peste amestecul din cratiță. Adăugați apă pentru a acoperi ingredientele și lasă să fiarbă la foc mic pentru o oră și jumătate, adăugând mai multă apă dacă este necesar.
7. Scoateți aproximativ 300-400 grame din mâncărică și blenduiți până devine o cremă fină. Reintroduceți crema în cratiță pentru a adăuga cremozitate și lasă să fiarbă pentru încă 15-20 de minute.



8. Ajustați gustul de sare și piper. Adăugați pătrunjelul tocat pentru prospețime și aroma.
9. Oferiți mâncărica caldă, cu opțiunea de a adăuga iaurt grecesc amestecat cu lămâie și ulei de măsline și sumac pe deasupra pentru un plus de gust.

