

Mâncărică Economă de Pipote și Inimi – Deliciu garantat



Mâncărică Economă de Pipote și Inimi – Deliciu garantat



unteți gata pentru o aventură culinară? Pregătiți-vă pentru “Mâncărică Economă de Pipote și Inimi”, un fel de mâncare care îmbină savoarea cu economia, perfectă pentru zilele acelea când portofelul e mai slab, dar pofta de mâncare e mare!

- 1.4 kg pipote și inimi
- 4 cepe mari
- 1 c âciulie usturoi
- 2 linguri pastă de tomate
- 500 ml suc de roșii
- 500 ml apă
- 1 ardei kapia
- 3 frunze dafin
- 1 linguriță boia dulce
- 1 linguriță piper
- 5 g sare
- 120 ml ulei

1. Încinge 70-80 ml de ulei într-o cratiță largă. Adaugă pipotele și inimioarele, lăsându-le să se prăjească până

când își lasă apa și se rumenesc bine.



2. Într-o altă cratiță, călește 4 cepe tocate mărunt și o căciulie de usturoi în 50 ml de ulei.
3. Adaugă sare, 2 linguri de pastă de tomate, 3 frunze de dafin, 1 linguriță de boia dulce, piper proaspăt rășnit și 500 ml de suc de roșii. Lasă sosul să fiarbă timp de 3-4 minute.
4. Transferă sosul de ceapă și tomate peste pipotele și inimioarele prăjite.
5. Adaugă apă suficientă pentru a acoperi carnea și lasă totul să fiarbă la foc mic până când carnea devine moale (aproximativ 1 oră și 35 de minute).



6. Cu 20 de minute înainte de final, adaugă un ardei capia tocat mărunt și jumătate dintr-o legătură de pătrunjel tocat.
7. Ajustează gustul de sare și piper după nevoie.
8. După ce carnea este gata, oprește focul și adaugă restul de pătrunjel tocat pentru prospețime.

