

0 rețetă clasică, dar cu o twist modern – Pârjoluțe de varză (de post)



Pârjoluțe de varză (de post)



Cauți o **alternativă delicioasă și sățioasă** pentru mesele de post? Îți propunem o rețetă clasică reinterpretată: **pârjoluțe de varză**, perfecte pentru o **masă consistentă și plină de arome!**

Preparăm chifteluțe **pufoase și aromate** din varză fiartă, cartofi, morcov și ceapă călită cu usturoi. Sunt ideale alături de un sos de roșii sau o garnitură de legume.

Rețeta este simplă și potrivită chiar și pentru începători. Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 1/2 varză
- 300 g cartofi
- 2 cepe medii
- 1 morcov
- 1 căciulie de usturoi
- 1 legătură pătrunjel
- 150-200 g făină

- 30 ml ulei
- 1 linguriță rasă piper
- 4 g sare

1. Tăiați varza (aproximativ 1 kg) în bucăți mari, eliminând cotorul și frunzele exterioare.
2. Fierbeți varza în apă suficientă pentru 15-25 de minute, până devine moale. Scurgeți și răcoriți varza sub jet de apă rece. Stoarceți excesul de apă.
3. Căliți două cepe medii tocate în 30 ml de ulei, adăugând o linguriță de sare și una de piper.
4. Adăugați usturoiul trecut prin presă și gătiți până se înmoaie.
5. Dați pe răzătoare un morcov mic și trei cartofi (aproximativ 300 g). Adăugați morcovul în tigaie și gătiți împreună cu ceapa și usturoiul. Cartofii rămân cruzi.
6. Într-un bol mare, combinați varza stoarsă, cartofii rași, morcovul, ceapa și usturoiul călite.
7. Adăugați o legătură de pătrunjel tocat mărunt.
8. Verificați de sare și piper, ajustați după gust. Dacă doriți, puteți adăuga carne tocată (opțional).
9. Încorporați 100-150 g de făină pentru a lega compoziția. Dacă e nevoie, mai adăugați făină sau amidon.
10. Formați chifteluțe din compoziție, apoi așezați-le într-o tigaie încinsă cu puțin ulei.
11. Prăjiți-le la foc mic până devin aurii, aproximativ 8 minute pe fiecare parte. Scoateți-le pe șervețele de hârtie pentru a elimina excesul de ulei.
12. Serviți calde sau reci, simple sau cu un sos preferat.