

Rețetă de Ciorbă de Post, cu ciuperci Pleurotus



Rețetă de Ciorbă de Post, cu ciuperci Pleurotus



Această rețetă îmbină savoarea ciupercilor cu bogăția legumelor, rezultând o ciorbă cremoasă, plină de gust și perfectă pentru zilele de post sau pentru cei care preferă o dietă vegetariană.

- 500 g ciuperci Pleurotus
- 250 g ciuperci Champignon
- 500 ml lapte de soia, sau de orez
- 50-60 ml ulei de floarea soarelui
- 2 cepe mari
- 100-120 g morcov
- 100-120 g țelină rădăcină
- 100 g pătrunjel rădăcină
- 100 g cartofi
- 8-10 căței de usturoi
- 1/2 linguriță de piper, sau după gust
- 1-2 lingurițe de sare, sau după gust
- 15-20 ml ml oțet de mere sau de miere, se pune după gust
- opțional verdeață proaspătă
- 3-3,5 l apă

1. Tăiați ciupercile pleurotus în fâșii și prăjiți-le în ulei încins, adăugând sare pentru a elimina excesul de lichid.



2. După caramelizare, scoateți-le și scurgeți excesul de ulei.

3. În aceeași oală, adăugați ceapa și usturoiul tocate, morcovul, țelina, cartofii și pătrunjelul rădăcină tăiate în cubulețe.



4. Sărați și piperati după gust.

5. Lăsați legumele să se înmoaie și să caramelizeze ușor.

6. Tăiați ciupercile champignon în felii și adăugați-le peste legume.

7. Lăsați să se gătească împreună pentru 5-7 minute.

8. Adăugați apa în oală și lăsați să fiarbă timp de aproximativ 45 de minute.



9. Adăugați laptele de soia și blenduiți supa pentru a obține o consistență cremoasă.

10. Adăugați usturoiul zdrobit și amestecat cu oțetul, apoi adăugați ciupercile pleurotus fierte anterior.

11. Ajustați gustul cu sare și piper după nevoie.

12. Pentru un plus de culoare și dulceață, adăugați morcovul răzătoare prăjit în puțin ulei (opțional).

