

Rețetă delicioasă de mâncărică aromată de vinete – Gust garantat!



Vinetele sunt sotate în tigaie până când capătă un parfum seducător, apoi sunt combinate armonios cu celelalte ingrediente. Sunt condimentate cu ierburi proaspete și îmbogățite cu roșii suculente, transformând mâncarea într-o adevărată festin pentru simțuri. Vei fi uimit de simplitatea cu care se poate prepara această rețetă și de gustul fabulos al mâncării finale. O experiență culinară de neuitat te așteaptă!

Mâncărică aromată de vinete



Dacă ești în căutarea unei schimbări culinare și vrei să experimentezi un preparat nou, îți recomand **mâncărurile de vinete pline de aromă!** Această rețetă este ideală indiferent dacă ești vegetarian sau nu, datorită **combinației sale irezistibile de arome și texturi.**

- 1 kg vinete mici
- 700 g roșii
- 1 ardei gras roșu
- 1 ardei gras galben
- 1 căpățână de usturoi

- 3 cepe medii
- 500 ml apă
- 100 ml ulei de măsline
- 1/2 linguriță sare
- 1 lingură pastă de tomate
- 1 linguriță oregano uscat
- 2-3 g piper râșnit
- 1 linguriță boia de ardei dulce afumată
- 1/2 legătură de pătrunjel
- 1/2 legătură de mărar

1. Îndepărtați capetele vinetelor și tăiați-le în fâșii alternând, una da, o fâșie nu.
2. Tăiați vinetele pe jumătate și apoi despicați fiecare jumătate în două.



3. Pregătiți o căciulie de usturoi, lăsându-l în coajă.
4. Încălziți aproximativ 100 ml de ulei de măsline extravirgin într-o cratiță mare cu pereți înalți.
5. Adăugați sare în ulei pentru a preveni stropirea.
6. Frigeți vinetele pe toate părțile până devin ușor rumene, aproximativ 5-7 minute, întorcându-le din când în când.



7. Scoateți vinetele și usturoiul și puneți-le separat într-un bol.
8. Tocați 3 cepe medii în forma de peștișor (fideluțe).
9. Reporniți focul sub cratiță și căliți ceapa cu sare, până devine ușor transparentă și caramelizată pe margini, cam 2-3 minute.
10. Puneți o lingură bună de pastă de tomate și amestecați bine.



11. Adăugați o linguriță de oregano uscat, 2-3 grame de piper proaspăt râșnit și amestecați.
12. Încorporați 700 grame de roșii tocate mărunt.
13. Adăugați ardei gras roșu și galben tocați.

14. Adăugați jumătate din cantitatea de verdeață tocată.

15. Acoperiți cu aproximativ jumătate de litru de apă.



16. Adăugați o linguriță bună de boia dulce afumată și amestecați.

17. Puneți vinetele înapoi în cratiță.

18. Reduceți focul la minim și acoperiți cratița astfel încât să rămână o fantă pentru a permite evaporarea.

19. Lăsați să se gătească la foc mic pentru aproximativ 20-25 de minute.



20. Gustați și ajustați de sare și piper dacă este necesar.