

# Rețetă Rapidă de Post – o Mâncărică de Urzici CREMOASĂ cu Super GUST



## Rețetă Rapidă de Post – o Mâncărică de Urzici CREMOASĂ cu Super GUST



Această mâncărică de urzici reprezintă o combinație perfectă de arome și texturi, oferind un gust unic și satisfăcător. Este o modalitate excelentă de a savura urzicile, care sunt nu doar gustoase, dar și pline de nutrienți benefici. Poftă bună!

- 1 kg urzici proaspete
- 2 cepe mari
- 5 fire de ceapă verde
- 15 căței de usturoi +/-
- 50-60 ml ulei fl.soarelui, sau de măsline
- 1 lingură rasă de sare pentru opărirea urzicilor
- 1 linguriță de sare, sau după gust în mâncărică
- 1/2 linguriță piper, sau după gust
- 40-50 g făină pentru îngroșat sosul
- 1 lămâie pentru opărirea urzicilor,

1. Spălați urzicile în mai multe ape pentru a îndepărta orice urmă de pământ.



2. Opăriți urzicile în apă clocotită cu sare și lămâie, apoi tăiați-le mărunt.
3. Încălziți uleiul într-o cratiță și adăugați jumătate din usturoi și cepele tocate. Gătiți până se înmoaie.
4. Adăugați restul de usturoi și ceapa verde, apoi făina, amestecând bine.
5. Turnați treptat laptele de soia, amestecând constant pentru a preveni formarea cocloașelor.



6. Adăugați urzicile tocate în cratiță și amestecați bine.
7. Sărați și piperați după gust.
8. Lăsați să fiarbă la foc mic până când urzicile sunt bine gătite și sosul devine cremos.

