

Rețete de Post [VEGANE] – Salată de Post cu Vinete și Ardei Copti



Rețete de Post [VEGANE] – Salată de Post cu Vinete și Ardei Copti



Dacă este perioadă de post, atunci să fie cu rețete de post, vegane, cum se spune în termeni moderni! Am preparat o salată de post deosebit de gustoasă, cu vinete și ardei copti.

Am folosit vinetele congelate, coapte dinainte, și ardeii, de asemenea congelati, pe care i-am copt în toamna.

- 1 kg de vinete coapte, curățate și scurse bine
- 250 g ardei Kapia copt și curățat
- 100 g de ceapă, tocată mărunt
- 4 căței de usturoi
- 1 linguriță de sare, sau după gust
- zeama de la o jumătate de lămâie
- frunzulițele de la o legătură de pătrunjel
- 200 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui

1. Dacă folosești vinete congelate, lasă-le să se dezghețe și scurge-le bine de surplusul de lichid.
2. Taie vinetele în bucăți mai mari pentru a nu obține o

consistență prea cremoasă.



3. Taie ardeii copti în fâșii și apoi în cubulețe.
4. Curăță ceapa și taie-o în cubulețe mici.
5. Curăță usturoiul și taie-l mărunt sau pisează-l.
6. Amestecă vinetele cu ceapa, ardeii copti și usturoiul într-un bol mare.



7. Adaugă pătrunjelul verde tocat mărunt.
8. Într-un blender, mixează uleiul de măsline cu zeama de lămâie și usturoiul pentru a crea un dressing emulsionat.
9. Toarnă dressingul peste salată și amestecă bine.

