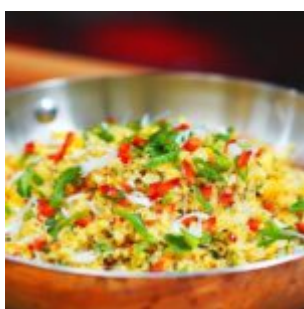


„Risotto” de Conopidă cu Legume – Ceea ce am eu aici este de senzație – Atât de bun încât nu-ți va veni să crezi



Acest fel de mâncare, pe care l-am denumit “Risotto de Conopidă cu Legume”, este ideal în perioadele de post și se prepară foarte ușor. Este o rețetă care transformă conopida obișnuită într-o delicatesă sofisticată, făcând-o alegerea perfectă pentru o garnitură delicioasă și rapidă.

„Risotto” de Conopidă cu Legume



Deși termenul “**Risotto de conopidă**” poate părea un pic pretențios, realitatea este că această **combinație de conopidă și legume**, preparată în stil risotto, este cu **adevărat extraordinară**.

- 700-800 gr conopidă
- 50 gr morcov
- 50 gr mazăre verde
- 50 gr porumb
- 1/2 ardei kapia

- 4 căței de usturoi
- 1 ceapă medie
- 2 frunzulițe de dafin
- 1 ceapă verde
- 1/2 legătură de mărar proaspăt
- 15-20 ml ulei de măsline
- sare și piper după gust

1. Pregătiți conopida dând fluorescența pe răzătoare mare pentru a obține un amestec asemănător orezului. Păstrați restul de conopidă pentru o salată sau consumați așa cum este.



2. Încălziți 15-20 ml de ulei de măsline într-o cratiță și adăugați 2 frunze mici de dafin și 4 căței de usturoi tocați mărunt. Lăsați să se aromatizeze pentru un minut, având grijă să nu ardeți usturoiul.

3. Adăugați o ceapă tocată mărunt în ulei și amestecați. Condimentați cu o linguriță de sare și lăsați să se gătească pentru un minut.

4. Adăugați un morcov mic tăiat în cubulețe mici și gătiți pentru încă un minut.



5. Introduceți 50 g de boabe de porumb (proaspete, congelate sau conservate) și gătiți pentru un minut.

6. Adăugați 50 g de mazăre congelată, clătită în prealabil, și gătiți pentru un minut.

7. Tăiați jumătate de ardei capia în cubulețe mici și adăugați-l în amestec, gătind pentru un minut.

8. Introduceți o ceapă verde tocată mărunt, inclusiv partea verde, și amestecați.

9. Îndepărtați frunzele de dafin și adăugați piper proaspăt râșnit după gust.

10. Adăugați conopida rasă și amestecați. Lăsați să se gătească pentru 3 minute pentru a permite aromelor să se combine.



11. Opriți focul și adăugați frunzulițe de mărar proaspăt tocate pentru un plus de aromă și culoare. Amestecați bine.

12. Ajustați gustul cu sare și piper după necesitate.

