

Salata care umple mațul – Salată de Ceapă cu Bulion și Morcov (de post)



Salată de Ceapă cu Bulion și Morcov (de post)



Salată de bulion cu ceapă și morcov – **gust autentic**, ca la bunica!

O **rețetă simplă și sățioasă**, cu ingrediente de sezon: **morcov dulce, ceapă ușor iute și bulion aromat** – totul legat perfect într-un **gust rustic și nostalgic**.

Se face rapid, merge perfect cu pâine de casă și este ideală pentru post sau ca gustare tradițională.

O salată care „**umple mațul**” și sufletul!

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 2 cepe medii
- 1 morcov
- 1 lingură bună pastă de tomate
- 30-40 ml ulei
- 15 ml oțet

- 1 linguriță zahăr
- 4-5 g sare

1. Taie ceapa cât mai fin, apoi în cubulețe mici.
2. Rade un morcov pe răzătoarea mare.
3. Pune ceapa și morcovul într-un bol.
4. Adaugă 1 lingură rasă de zahăr, 3–4 g sare (sau după gust), oțet (de 9°), cât să domolească ceapa. Amestecă bine cu mâna, frecând ceapa și morcovul, până se înmoaie și se marinează.
5. Adaugă 30–40 ml de ulei (de floarea-soarelui).
6. Adaugă pastă de roșii (bulion), cât să acopere bine salata.
7. Amestecă totul bine până obții o compoziție omogenă.
8. Servește salata întinsă pe pâine, simplă sau cu sardine în conservă, dacă dorești.