

Supă cu Legume – Ciorbă de Conopidă cu Legume – Un adevărat deliciu



Se poate numi “supă de legume”, dat fiind că este ușor acrișoară datorită lămâii, dar se încadrează la fel de bine și în categoria „ciorbă”. Deși nu conține carne sau orice alt tip de grăsime animală, vă asigur, este perfectă așa cum este.

Ciorbă de Conopidă cu Legume



Ciorba de conopidă cu legume este atât de **savuroasă, aromată** și simplă de preparat, încât vei fi tentat să repeți rețeta ori de câte ori ai ocazia.

- 500 g conopidă
- 2 cartofi
- 2 cepe medii/mari
- 100 g păstârnac
- 100 g morcov
- 100 g țelină
- 100-150 g ardei gras, kapia, sau gogoșar
- 1 legătură pătrunjel
- 1 legătură leuștean
- 4-5 căței de usturoi
- 1/2 linguriță de piper

- 1 lingură de sare sau după gust
- 150 ml suc de roșii, sau 1/2 lingură pastă de tomate
- zeama de la 1-2 lămâi, sau după gust
- 3 litri de apă

1. Înlătură cotorul conopidei și desface florescența. Rupe florescența în bucăți mici, eliminând tulpinile groase.



2. Într-o cratiță cu gura largă, încinge 50 ml de ulei. Adaugă 4 căței de usturoi mărunțiți și jumătate de linguriță de piper proaspăt râșnit. Amestecă pentru aproximativ 10 secunde.

3. Adaugă conopida și cei 2 cartofi tocați în cratiță și lasă să se rumenească pentru 5-7 minute.

4. Adaugă ceapa tocată mărunt și sare. Amestecă pentru 3 minute.

5. Adaugă morcovii, păstărnacul și țelina tocate în cubulețe. Lasă să se călească pentru încă 3 minute.



6. Adaugă 150 ml de suc de roșii pentru culoare.

7. Transferă legumele într-o oală mai mare și adaugă 3 litri de apă.

8. Adaugă jumătate din cantitatea de leuștean și pătrunjel tocate.



9. Dacă folosești, adaugă 2 cubulețe de delikat de casă.

10. Lasă ciorba să fiarbă la foc moderat spre mic pentru aproximativ 25-30 de minute.

11. Adaugă ardeiul gras tocat în cubulețe mărunte.

12. Asezonează cu sare și piper după gust.

13. Acriți ciorba cu zeama de la 1 sau 1.5 lămâi, gustând după fiecare adăugare pentru a te asigura că nu devine prea acră.



