

Tigaie picantă cu ciuperci – DE POST – 0 masă ușoară și delicioasă



Tigaie picantă de post



Tigaie Picantă cu Ciuperci Pleurotus – **rapidă, aromată și incredibil de gustoasă!**

Ciupercile pleurotus au o textură perfectă și absorb aromele într-un mod spectaculos! Gătite cu mirodenii și un strop de iuțeală, vei obține un **preparat savuros**, perfect pentru post sau oricând vrei **o masă ușoară și plină de gust.**

Se pot servi cu orez, cartofi, lipie sau simplu, pe o felie de pâine crocant! Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 200-250 g ciuperci pleurotus
- 3 cepe medii
- 3 ardei grași multicolori
- 3 roșii
- 1 fir praz
- 6 căței de usturoi
- 3 ardei iuți multicolori
- 200 ml vin alb

- 6 linguri ulei de măsline
- 1 lingură sos de soia
- 1 linguriță cimbru uscat
- 1 linguriță boia dulce
- 1 linguriță pudră de ciuperci
- 1 linguriță rasă piper
- 5 g sare

1. Încinge într-o tigaie 50 ml de ulei de măsline.
2. Adaugă 3 cepe medii tăiate grosier (cuburi de ~1 cm).
3. Pune 1 fir de praz tocat fin, spălat bine pentru a îndepărta nisipul.
4. Adaugă 6 căței de usturoi tocați mărunt.
5. Toacă și adaugă 3 ardei iuți (verde, galben, roșu) pentru un gust echilibrat.
6. Gătește ingredientele la foc iute, amestecând des, fără a adăuga sare la acest pas.
7. Adaugă 250 g de ciuperci Pleurotus tăiate în fâșii și amestecă bine.
8. Gătește la foc iute timp de 3-4 minute, până când ciupercile își lasă sucurile și se rumenesc ușor.
9. Toacă 1 ardei gras roșu, 1 galben și 1 verde în bucăți medii și adaugă-le în tigaie.
10. Gătește la foc iute timp de 2 minute, până când încep să capete luciu, fără a deveni moi.
11. Adaugă 1 linguriță rasă de piper proaspăt rășnit.
12. Pune 5 g de sare.
13. Adaugă 1 linguriță de cimbru uscat și 1 linguriță de boia dulce.
14. Dacă ai, adaugă 1 linguriță de ciuperci Champignon deshidratate și măcinate, pentru un plus de umami.
15. Amestecă bine și lasă condimentele să se încorporeze în preparat.
16. Toarnă în tigaie 200 ml de vin alb sec și amestecă, desprinzând aromele caramelizate de pe fundul tigăii.
17. Lasă să fiarbă 1-2 minute, până când alcoolul se evaporă

și sosul se leagă.

18. Adaugă 1 lingură de sos de soia, pentru un gust mai profund și echilibrat.

19. Amestecă bine și oprește focul.