

Tocană de legume cu orez și dovleac plăcintar – Savuroasă, perfectă



Tocană de legume cu orez și dovleac plăcintar



Salutare, iubitori de mâncăruri delicioase! Azi vă aduc o rețetă care va transforma **dovleacul plăcintar** în **vedeta** cămării voastre: **Tocană de legume cu orez și dovleac plăcintar**. O combinație **savuroasă, perfectă** pentru zilele reci de toamnă! **Simplă și delicioasă**, va deveni un clasic în bucătăria voastră!

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

- 1 dovleac plăcintar
- 1 kg roșii
- 200-250 g orez
- 2 cepe mari
- 1 praz
- 4 morcovi medii
- 3 ardei kapia
- 2 ardei iuți

- 2 căciulii usturoi
- buchet garni (oregano, cimbru, salvie, rozmarin)
- 150 ml ulei de măsline
- 2 linguri oțet
- 2 lingurițe de sare
- 1 linguriță piper

1. Încălzește 150 ml de ulei de măsline într-o cratiță. Adaugă două cepe mari tocate și un praz tocat (aproximativ jumătate de kilogram).
2. Adaugă două lingurițe de sare (aproximativ 12 g) și o linguriță cu vârf de piper proaspăt rășnit. Adaugă două căpățâni de usturoi tocate și amestecă bine toate ingredientele, lăsându-le să se călească până când ceapa și prazul devin ușor rumenite.
3. Curăță un dovleac plăcintar de coajă și semințe, apoi taie-l în cubulețe de aproximativ 1 cm grosime. Adaugă cuburile de dovleac în cratiță și amestecă bine.
4. Rade patru morcovi mari (aproximativ 500 g) și adaugă-i în cratiță. Continuă să amesteci și să gătești până când morcovii se înmoaie și uleiul începe să iasă la suprafață, semn că apa s-a evaporat.
5. Adaugă doi ardei iuți (rupți în jumătate) și trei ardei capia tocați mărunț. Amestecă bine și lasă ingredientele să se combine.
6. Adaugă 1 kg de roșii tocate și lasă totul să fiarbă la foc mediu timp de 10-15 minute, până când roșiile își lasă sucul și se îmbină cu celelalte ingrediente.
7. Adaugă o crenguță de rozmarin, câteva crenguțe de cimbru, trei crenguțe de oregano și o crenguță de salvie, formând un buchet garni. Presară 200 g de orez spălat și înmuiat peste compoziția din cratiță și amestecă ușor. Lasă orezul la suprafață timp de 7-8 minute, apoi amestecă pentru a preveni lipirea acestuia de fundul cratiței.
8. Adaugă două linguri de oțet pentru a intensifica aromele

și a păstra orezul întreg. Fierbe totul la foc mic timp de aproximativ 35 de minute, amestecând ocazional, până când orezul este gătit complet și tocană are o consistență omogenă.

9. Scoate buchetul garni și toarnă tocană fierbinte în borcane sterilizate. Sigilează borcanele și lasă-le să se răcească.