

Tocană de Pârjoluțe de Pâine – Atât de gustoasă, încât uiți că e de POST!



Tocană de Pârjoluțe de Pâine (de post)



Cauți o **rețetă de post plină de savoare**? Ai nimerit perfect! Astăzi îți propunem o **tocană de pârjoluțe de pâine** atât de gustoasă, încât nici nu vei simți lipsa ingredientelor de dulce.

Această tocană îți oferă pârjoluțe de pâine într-un **sos bogat, aromat cu legume și condimente**, perfectă pentru o **masă sățioasă și plină de gust**.

Nu ai nevoie de ingrediente exotice sau mult timp – doar câteva produse de bază și te vei bucura de o **mâncare de post delicioasă** și sănătoasă. Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 1 pâine
- 1 cartof
- 2 cartofi dulci
- 1 ceapă mare
- 1 morcov

- 1 căciulie de usturoi
- 1 ardei kapia
- 450 ml suc de roșii
- 1 legătură pătrunjel
- 700 ml apă
- 70-80 ml ulei
- 3 frunzulițe dafin
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță piper

1. Curăță și fierbe doi cartofi obișnuiți și doi cartofi dulci în aproximativ 350 ml de apă, până devin moi.
2. Într-o tigaie, călește o ceapă tocată mărunt cu 30-35 ml de ulei, adaugă 4 g de sare și o linguriță de piper. După câteva minute, adaugă 6-7 căței de usturoi zdrobiți și lasă totul să se înmoaie.
3. Adaugă un morcov ras în tigaie și călește-l împreună cu ceapa și usturoiul timp de 3-4 minute, apoi ia tigaia de pe foc.
4. Într-un bol, înmoaie bucăți de pâine în puțină apă până se înmoaie complet, apoi frământă pâinea cu mâna.
5. Combină jumătate din amestecul de ceapă și morcov cu pâinea înmuiată, adaugă pătrunjel tocat și amestecă bine. Formează chiftele, trece-le prin pesmet și prăjește-le într-o tigaie cu ulei încins.
6. Adaugă restul de ceapă și morcov peste cartofii fierți, toarnă 450 ml de suc de roșii, adaugă câțiva căței de usturoi tocați, un ardei capia feliat și 3 frunze de dafin, și lasă sosul să fiarbă la foc mic.
7. La final, adaugă chiftelele în sos, acoperă tigaia și lasă-le la foc mic timp de 5 minute pentru a se pătrunde.
8. Servește chiftelele de pâine în sosul de cartofi și roșii pentru un preparat sățios și aromat, perfect pentru perioadele de post.

