

Tocăniță de Ciuperci la Cuptor de Post



Tocăniță de Ciuperci la Cuptor de Post



Tocăniță de ciuperci, la cuptor. Chiar dacă este o tocaniță de post, ei bine nu vei simți lipsa cărnii. Mâncărică de ciuperci este compusă din 5 soiuri de ciuperci, o mâncărică cu hribi, cu opintici, cu gălbiori, pleurotus și champignon. Toate aceste ciuperci se regăsesc într-o rețetă de zile mari. O rețetă cu ciuperci de post foarte delicioasă.

- 500 g ciuperci Champignon
- 300 g ciuperci Pleurotus
- 300 g Gălbiori
- 300 g Hribi
- 300 g Opintici (Ghebe)
- 2 cepe mari
- 1 lingură mare de pastă de tomate
- 1 caciulie de usturoi;
- 1 ardei Kapia roșu
- 2 frunzulițe de dafin
- 1 crenguță de rozmarin
- 100 ml ulei de fl. soarelui
- sare și piper după gust

1. Într-o tavă potrivită pentru cuptor, adăugați uleiul de floarea soarelui sau uleiul de măsline.
2. Adăugați pasta de tomate, piperul proaspăt măcinat, sarea, frunzele de dafin și rozmarinul uscat în ulei. Amestecați bine pentru a combina aromele. Adăugați usturoiul tocat în tavă.



3. Adăugați ceapa tăiată în bucăți și ardeiul capia tăiat în inele. Amestecați ingredientele în ulei și mirodenii.
4. Adăugați ciupercile champignon, pleurotus și celelalte ciuperci alese (gălbiori, hribi, opintici) în tavă.



5. Amestecați totul bine pentru ca ingredientele să fie acoperite cu ulei și condimente.
6. Puneți tava în cuptorul preîncălzit și lăsați ciupercile la cuptor pentru aproximativ 2 ore și 15 minute. La jumătatea timpului, amestecați ciupercile în tavă pentru a se uniformiza aromele.
7. Continuați să gătiți până când ciupercile devin rumenite și sucul lor s-a evaporat aproape complet.



8. Serviți mixul de ciuperci la cuptor cu mămăligă, mujdei de usturoi și verdeață proaspătă. Dacă doriți, puteți adăuga câteva firicele de ardei iute pentru un plus de picanterie.

