

Urzici cu Dovlecel de POST/VEGANĂ – Cea mai delicioasă rețetă cu Urzici



Urzici cu Dovlecel de POST/VEGANĂ – Cea mai delicioasă rețetă cu Urzici



Urzici cu Dovlecel de POST/VEGANĂ – Este o rețetă care nu doar îți va încânta papilele gustative, dar și îți va hrăni corpul într-un mod sănătos și echilibrat, fiind potrivită pentru zilele de post sau pentru cei care urmează o dietă vegană. Urzicile sunt o sursă bogată de nutrienți și antioxidanți, iar combinate cu dovlecelul și alte legume delicioase, acestea se transformă într-un festin culinar de neuitat.

- 2 dovlecei medii
- 200 g urzici proaspete
- 2 cepe medii
- 1 morcov
- 1 cartof mare
- 1 ardei gras roșu
- 6 căței de usturoi
- 5 g sare

- 2 g piper
- 20-30 ml ulei de măsline

1. Se taie în bucăți mici 2 cepe, un morcov mediu, un cartof mare, jumătate de kilogram de dovlecei și un ardei roșu.
2. Se încinge uleiul în tigaie (20-40 ml). Se adaugă 5-7 căței de usturoi tăiați felii subțiri pentru aromatizarea uleiului. Se adaugă ceapa și morcovul tăiat cubulețe și se lasă la călit pentru 2-3 minute. Se adaugă cartoful tăiat cuburi și se continuă călirea.



3. După câteva minute, se adaugă dovleceii și ardeiul roșu tăiați cuburi.
4. Se adaugă sare și piper după gust.
5. Se adaugă urzicile curățate și spălate bine în tigaie.



6. Se lasă să se gătească până când urzicile eliberează sucul lor natural și amestecul devine omogen.
7. Se lasă să se gătească pe focul rezidual pentru câteva minute.



8. Se servește cald, eventual cu un ou prăjit alături pentru o masă completă.

