



reteta-video.ro

## Ciorba de Conopida

La noi nu lipsește în nici o zi [supa sau ciorba](#). Sanatoase, vara sunt foarte bune pentru hidratare, iar iarna parca ne încălzesc sufletele. Contează dacă sunt fără carne sau cu, dacă sunt supe creme sau ciorbe acre, important este să fie! Ne plac **ciorbele cu legume** și găsim în piață încercăm rețete noi și inedite. Așa cum este și **ciorba de conopida**. Este una dintre cele mai simple și mai rapide ciorbe pe care le găsim. Unele o pregătesc seara, când ajung acasă și este gata cât ai zice ciorba. Dacă doriți, o puteți pregăti și de post, fără carne, adăugând iaurt și ou, dar parca este mai gustoasă și mai savuroasă. În **ciorba de conopida** puteți să puneți și carne de pui, sau orice altă carne pe care o doriți. Legumele vă vor plăcea. Puteți să o acriți, puteți să o pregătiți exact după gustul vostru. Încercați-o și aștept să-mi spuneți dacă v-a plăcut!

### INGREDIENTE CIORBA DE CONOPIDA

- o [conopida](#) medie, spalată, desfăcută în buchetele
- 2 morcovi, curățați și spalați
- o bucată de telină, curățată și spalată
- 200 g. de iaurt
- un galbenus de ou
- o legătură de marar, spalat
- 4 catei mici de usturoi, curățați și spalați (optional)
- 2 linguri cu ulei
- sare
- piperc proaspăt macinat
- apa

### MOD DE PREPARARE CIORBA DE CONOPIDA

#### PASUL 1

Radem morcovii și telina pe razatoarea mare.

#### PASUL 2

Pregătim aragazul și o oală în care punem uleiul.

#### PASUL 3

Adăugăm morcovul și telina, amestecăm și calim 2 minute.

#### PASUL 4

Turnăm în oală 2 litri de apă, amestecăm și lasăm să fiarbă 15-20 de minute.

#### PASUL 5

Adăugăm apoi buchetelele de conopida.

#### PASUL 6

Condimentăm cu sare și piper macinat.

#### PASUL 7

Amestecăm și lasăm să fiarbă 10 minute.

#### PASUL 8

Tocăm marunt mararul.

#### PASUL 9

Punem galbenusul pentru iaurt și omogenizăm.

#### PASUL 10

Zdrobim usturoiul.

#### PASUL 11

După cele 10 minute, când conopida este fiartă, închidem aragazul.

#### PASUL 12

Punem un polonic cu ciorba peste amestecul de iaurt și galbenus și omogenizăm, apoi turnăm totul în oală.

#### PASUL 13

Adăugăm usturoiul zdrobit și amestecăm.

#### PASUL 14

Presaram deasupra mararul.

#### PASUL 15

Amestecăm, gustăm și condimentăm, dacă mai este nevoie.

#### PASUL 16

Servim.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
*Ciorba de Conopida.*

***POFTA BUNA!***