



reteta-video.ro

## Ciorba de loboda

**Loboda** contine cantitati mari de antioxidanti, care previn imbatranirea prematura, stimuleaza sanatatea creierului si imbunatateste memoria. De asemenea reduc si riscul de cancer si infectii urinare. Are cantitati impresionante de proteine si de fier, magneziu si potasiu, esentiale pentru sanatatea inimii si a muschilor. Loboda este eficienta in tratarea unor afectiuni precum acnee, astm, chisturi ovariene si alergii. Imbunatateste circulatia sanguina, purifica sangele si previne formarea de cheaguri de sange, ajuta la detoxifierea generala a organismului, incetineste procesul de imbatranire si ajuta la regenerarea celulara. Are si puternice efecte diuretice si laxative, fiind foarte utila in curele de slabire. **Loboda** contine si o cantitate mare de vitamina K care reduce riscul de accident vascular.

Unul dintre cele mai potrivite anotimpuri pentru a gati loboda este [primavara](#). Dar atunci cand gasim in piata si toamna, pentru ca o parte din gospodari o cultiva si toamna, nu trebuie sa rezistam tentatiei! O **ciorba de loboda** este foarte nutritiva si ne asigura o parte din necesarul zilnic de vitamine. Pe langa faptul ca se face foarte usor, **ciorbita de loboda** este gustoasa si are putine calorii. Daca in loc de orez punem ou si smantana, obtinem o delicioasa ciorba de post, iar in loc de orez putem pune 2-3 cartofi taiati in cubulete. Desi sunt multe feluri in care se pregateste aceasta ciorba sanatoasa si rapida, eu va propun o varianta si astept si retetele voastre!

## **INGREDIENTE CIORBA DE LOBODA**

8 legaturi de loboda curatata si aleasa, doar frunzele, spalata bine in mai multe apa  
3 cepe medii curatate si spalate  
un morcov curatat si spalat  
o jumătate de radacina de telina mare, curatata si spalata  
3 linguri de ulei  
100 gr. de orez bine spalat  
500 ml de bors  
2 oua  
4 linguri de smantana  
sare  
piper proaspat macinat  
verdeata spalata – patrunjel si leustean  
3 Litri de apa

## **MOD DE PREPARARE CIORBA DE LOBODA**

### **PASUL 1**

Tocam marunt ceapa.  
Taiem morcovul in rundele subtiri.  
Tocam telina in cuburi mici.

### **PASUL 2**

Suprapunem frunzele de loboda si le aranjam sub forma de buchetele, pentru a le taia mai usor.

### **PASUL 3**

Taiem loboda in suvite groase de aproximativ o jumătate de cm.

### **PASUL 4**

Tocam marunt verdeata.

### **PASUL 5**

Pregatim aragazul si o oala in care punem uleiul.

### **PASUL 6**

Adaugam ceapa, morcovul si telina, amestecam si calim legumele timp de 5 minute.

### **PASUL 7**

Turnam apa in oala si lasam supa sa fiarba timp de 10 minute.

### **PASUL 8**

Punem fasiile de loboda.

### **PASUL 9**

Acoperim oala cu un capac si lasam ciorba sa fiarba timp de 5-7 minute.

### **PASUL 10**

Pregatim aragazul si o cratita mica in care punem borsul si il lasam sa clocoteasca.

### **PASUL 11**

Dupa 7 minute adaugam orezul in oala cu ciorba si lasam totul sa fiarba inca 10 minute.

### **PASUL 12**

Batem bine ouale.

### **PASUL 13**

Punem smantana peste ouale batute si omogenizam.

### **PASUL 14**

Turnam borsul clocotit in oala cu ciorba.

### **PASUL 15**

Condimentam cu sare si piper macinat.

### **PASUL 16**

Punem 3 polonice de ciorba fierbinte peste amestecul de ou si smantana si omogenizam.

### **PASUL 17**

Rasturnam amestecul de smantana in oala, in timp de amestecam continuu.

### **PASUL 18**

Fierbem ciorba de loboda la foc mic, timp de 2 minute.

### **PASUL 19**

Inchidem aragazul si presaram deasupra verdeata tocata.

### **PASUL 20**

Acoperim oala cu un capac si lasam ciorba sa se „odihneasca” timp de 10 minute.

### **PASUL 21**

Servim, calda sau rece, in functie de sezon, cu ceapa, usturoi sau ardei iute, dreasa sau nu cu smantana.

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

**POFTA BUNA!**