



reteta-video.ro

## Ciorba de Salata Verde cu Omleta si Sunculita

Reteta de astazi imi aduce aminte de copilarie. Nu stiu daca la voi in zona se pregateste, dar pentru mine este una dintre ciorbele clasice. Se regaseste in Bucovina, Transilvania (inclusiv Banat), dar si intr-o mica parte din Muntenia si aduce in bucatarie si primavara iarna. Evident ca poate fi preparata oricand, caci vara este numai buna rece, iar in restul anului ne incalzeste pana si sufletul. **Ciorba de salata verde cu omleta si costita** afumata se prepara foarte repede si este o bunatate! Mai mult decat gatitul dureaza curatarea, spalarea salatei si a cepei verzi, in cazul in care folositi, caci traditional se face cu ceapa verde! E posibil sa imi spuneti ca nu asa se face o **ciorba de salata verde cu omleta**, caci prin cartile de bucate am gasit foarte multe retete. Se poate face cu lapte sau cu iaurt (variante mai dietetice), in loc de sunculita puteti sa puneti bacon, kaiser sau costita afumata, sau sa o faceti doar cu omleta. Am vazut retete in care **ciorba de salata** se acreste cu otet. Principalul ingredient ramane [salata verde](#), iar combinatiile nu fac altceva decat sa aduca varietati interesante. Eu personal prefer sa o pregatesc asa cum o facea bunica mea, cu multa salata, cu afumatura si cu fasii de omleta. O portie de sanatate intr-o singura farfurie, cu gust si miros de primavara, usor acrisoara, langa oua prajite si sunculita rumenita. La ce zona se pregateste? Astept sa-mi spuneti cum faceti voi **ciorba de salata verde cu omleta si sunculita**, ca poate imi vin idei...

### INGREDIENTE

#### CIORBA DE SALATA VERDE CU OMLETA SI SUNCULITA

2 salate mari, spalate  
2 cepe curatate si spalate  
o telina mica sau o bucata de telina, curatata si spalata  
200 g de sunculita, costita afumata, bacon sau kaiser, taiata fasii  
3 oua  
un galbenus  
200 g de smantana  
5 catei de usturoi zdrobiti  
o lingura cu ulei  
zeama stoarsa de la o jumatate de lamaie  
o legatura de leustean spalat  
sare  
piper proaspat macinat  
3 Litri de apa calda

### MOD DE PREPARARE

#### CIORBA DE SALATA VERDE CU OMLETA SI SUNCULITA

##### PASUL 1

Tocam marunt ceapa.  
Taiem telina in cubulete.

##### PASUL 2

Pregatim aragazul si o oala in care punem uleiul.

##### PASUL 3

Adaugam ceapa si telina, amestecam si calim legumele timp de 2-3 minute.

##### PASUL 4

Turnam apa calda, amestecam si lasam sa fiarba.

##### PASUL 5

Aranjam cateva frunze de salata una peste alta, le rulam usor si le taiem in fasii subtiri. Continuum pana cand terminam de pregatit salata. Putem sa le focam mai mare sau mai subtire, in functie de preferinte.

##### PASUL 6

Batem cele 3 oua.

##### PASUL 7

Pregatim o tigaie in care punem sunculita, amestecam si prajim o pe ambele parti pana cand isi lasa grasimea si se rumeneste usor.

##### PASUL 8

Cand sunculita devine aurie, o scoatem din tigaie.

##### PASUL 9

In aceeasi tigaie, in grasimea ramasa, rasturnam ouale batute. Daca avem prea multa grasime, mai scurgem din ea, inainte de a pune ouale.

##### PASUL 10

Facem o omleta, pe care o prajim pe ambele parti, o scoatem din tigaie si o lasam sa se raceasca.

**PASUL 11**

Taiem omleta in bucatele.

**PASUL 12**

Verificam ca ceapa si telina sunt fierte si punem in supa de legume fasiile de salata verde si amestecam.

**PASUL 13**

Condimentam cu sare si piper macinat.

**PASUL 14**

Amestecam si lasam sa clocoteasca 10 minute.

**PASUL 15**

Punem galbenusul peste smantana si omogenizam.

**PASUL 16**

Tocam marunt leusteanul.

**PASUL 17**

Dupa cele 10 minute, adaugam in ciorba usturoiul zdrobit, amestecam si mai fierbem 2-3 minute.

**PASUL 18**

Adaugam sunculita prajita si bucatile de omleta.

**PASUL 19**

Inchidem aragazul, presaram deasupra leusteanul si amestecam.

**PASUL 20**

Punem 3-4 polonice cu ciorba peste amestecul de galbenus si smantana si omogenizam, apoi rasturnam in oala, in timp ce amestecam in ciorba continuu cu o furculita.

**PASUL 21**

Adaugam treptat zeama de lamaie si gustam de fiecare data.

**PASUL 22**

Amestecam, gustam si condimentam, daca mai este nevoie.

**PASUL 23**

Acoperim ciorba de salata verde cu un capac pentru minim 10 minute, pentru ca aromele sa se combine.

**PASUL 24**

Servim calda, sau chiar si rece.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
*Ciorba de Salata Verde cu Omleta si Sunculita.***

***POFTA BUNA!***