



reteta-video.ro

Ciorba de fasole verde

Ciorba de fasole verde pastai este o reteta sanatoasa, dietetica, foarte usor de facut, dar plina de legume si vitamine.

INGREDIENTE CIORBA DE FASOLE VERDE PASTAI

o jumătate de kilogram de fasole verde curatata, spalata si rupta in 2-3 bucati fiecareo
ceapa curatata si spalata
doi morcovi curatati si spalati
o radacina de pastarnac curatata si spalata
o jumătate de radacina de telina curatata si spalata
un ardei gras curatat de seminte si spalat
2-3 rosii decojite
2 linguri de ulei
sare
1,5 - 2 L. de apa fierbinte
un ou sau doua galbenusuri
150 gr. de smantana sau de iaurt
2-3 frunze de telina spalate
o legatura de patrunjel spalat

MOD DE PREPARARE CIORBA DE FASOLE VERDE PASTAI

PASUL 1

Taiem marunt ceapa, morcovul, telina si pastarnacul.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o oala in care vom face ciorba.

PASUL 3

Punem uleiul in oala. Adugam ceapa, morcovul, telina si pastarnacul. Calim timp de 2-3 minute, amestecand constant.

PASUL 4

Punem apa fierbinte peste legumele calite si lasam sa fiarba timp de 10-15 minute.

PASUL 5

Tocam marunt ardeiul. Taiem rosiile in cubulete mici.

PASUL 6

Dupa cele 15 minute de fierbere, adaugam fasolea verde in oala, ardeiul si rosiile si lasam sa fiarba.

PASUL 7

Condimentam cu sare.

PASUL 8

Tocam marunt verdeata (telina si patrunjel). Cand fasolea este fiarta, punem verdeata tocata, amestecam si verificam daca ciorba are suficiente sare, apoi inchidem aragazul.

PASUL 9

Batem bine oul si apoi amestecam cu smantana (sau iaurtul).

PASUL 10

Punem doua polonice de ciorba peste amestecul de ou cu smantana si omogenizam pentru a dilua smantana.

Turnam apoi amestecul de smantana in ciorba.

PASUL 11

Amestecam bine si servim.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Ciorba de Fasole Verde.

POFTA BUNA!