



reteta-video.ro

## Ciorba radauteana

**Ciorba Radauteana cu piept de pui** este o ciorba foarte gustoasa pregatita din carne de pui, legume si dreasa cu smantana. Aceasta ciorba de burta, aceasta supa de pui cu smantana si usturoi este perfecta dimineata, dupa o petrecere, dar si oricand in timpul zilei. Mult mai decat traditionala ciorba de burta este insa la fel de gustoasa! Ciorba Radauteana este o reteta traditionala romaneasca, specifica Moldovei.

Ciorba radauteana se poate face si in dieta Dukan, dar inlocuim zeama de lamaie cu otet, smantana cu iaurt degresat si nu adaugam ardei si telina. Pentru perioada de croaziera se pun si legume.

### **INGREDIENTE CIORBA RADAUTEANA**

500 gr. de carne de pui spalata (piept si spate)  
2 cepe curatate si spalate  
2-3 morcovi mari curatati si spalati  
o jumătate de ardei rosu curatat de seminte si spalat  
o jumătate de radacina de telina mare curatata si spalata  
8 catei mici de usturoi curatati si spalati  
2-3 fire de verdeata (patrunjel si leustean) spalate  
3 galbenusuri  
200 ml de smantana pentru gatit  
sare  
piper proaspat macinat  
zeama stoarsa de la o jumătate de lamaie  
4 Litri de apa rece

### **MOD DE PREPARARE CIORBA RADAUTEANA**

#### **PASUL 1**

Pregatim aragazul si o oala in care punem apa rece.

#### **PASUL 2**

Adaugam carnea de pui si o lasam sa fiarba.

#### **PASUL 3**

Adunam des si indepartam spuma care se formeaza deasupra.

#### **PASUL 4**

Curatam ceapa.

#### **PASUL 5**

Taiem morcovii in bucati mari.

Taiem ardeii in fasii mari.

Tocam telina in cuburi mari.

#### **PASUL 6**

Radem usturoiul pe razatoarea mica.

#### **PASUL 7**

Tocam marunt verdeata.

#### **PASUL 8**

Cand supa din oala nu mai face spuma adaugam ceapa, telina, morcovul si ardeiul.

#### **PASUL 9**

Lasam sa fiarba.

#### **PASUL 10**

Pregatim o alta oala iar deasupra acesteia punem o strecuratoare.

#### **PASUL 11**

Dupa ce legumele si carnea sunt fierte strecuram supa.

#### **PASUL 12**

Scoatem carnea si o lasam sa se raceasca.

#### **PASUL 13**

Punem deoparte 4-6 bucati de morcov si fasiile de ardei.

#### **PASUL 14**

Pregatim un bol in care punem restul de legume fierte si le lasam sa se raceasca.

#### **PASUL 15**

Amestecam galbenusurile, apoi le rasturnam peste smantana si omogenizam.

**PASUL 16**

Adaugam usturoiul peste amestecul de galbenusuri si smantana si omogenizam.

**PASUL 17**

Taiem cele 4-6 bucati de morcov in cubulete mici.

**PASUL 18**

Desfacem pielita de pe ardei si taiem fin ardeiul decojit.

**PASUL 19**

Desfacem carnea fiarta de pe oase (daca este cazul) si o rupem in fasii.

**PASUL 20**

Cu ajutorul unui blender pasam legumele racorite din bol pana cand obtinem o crema.

**PASUL 21**

Punem intr-un castron 3 polonice de supa strecurata.

**PASUL 22**

Asezam oala cu supa inapoi pe aragazul pregatit.

**PASUL 23**

Rasturnam in oala legumele pasate si omogenizam.

**PASUL 24**

Punem in supa fasiile de carne, bucatile de morcov si fasiile de ardei.

**PASUL 25**

Adaugam cele 3 polonice de supa peste amestecul de galbenusuri, smantana si usturoi, omogenizam si apoi rasturnam totul in oala.

**PASUL 26**

Condimentam cu sare si piper macinat.

**PASUL 27**

Lasam ciorba sa clocoteasca timp de 3 minute.

**PASUL 28**

Punem zeama stoarsa de lamaie.

**PASUL 29**

Presaram deasupra verdeata tocata.

**PASUL 30**

Amestecam, gustam si inchidem aragazul.

**PASUL 31**

Servim fierbinte cu ardei iute si smantana.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
*Ciorba Radauteana.***

***POFTA BUNA!***