



reteta-video.ro

Ciorba taraneasca de legume

Ciorba taraneasca cu legume este o ciorba sanatoasa, simpla si plina de vitamine. Poate fi servita atat iarna, fierbinte, cat si vara rece.

INGREDIENTE CIORBA TARANEASCA DE LEGUME

500 gr. de cartofi curatati si spalati
o ceapa curatata si spalata
un morcov curatat si spalat
un ardei gras curatat si spalat
o radacina de pastarnac curatata si spalata
o jumătate de radacina de telina curatata si spalata
un dovlecel curatat si spalat
o rosie decojita
2 linguri de ulei
500 ml de bors
o mana de orez bine spalat
o foaie de dafin
o legatura de patrunjel spalat
sare
un ou sau doua galbenusuri (daca nu dorim ca ciorba sa fie un preparat de post)
100 ml de smantana (daca nu dorim ca ciorba sa fie un preparat de post)
1,5 - 2 Litri de apa fierbinte
fasole verde (optional)
mazare, broccoli, conopida (optional)

MOD DE PREPARARE CIORBA TARANEASCA DE LEGUME

PASUL 1

Tocam marunt ceapa. Taiem morcovul in rundele subtiri. Tocam marunt pastarnacul si telina. Taiem ardeiul in fasii subtiri.

PASUL 2

Pregatim aragazul si cratita in care vom face ciorba.

PASUL 3

Punem uleiul in cratita, adaugam ceapa si calim timp de un minut.

PASUL 4

Adaugam morcovul, pastarnacul, telina si ardeiul, amestecam si calim toate legumele timp de 2 minute.

PASUL 5

Adaugam apa fierbinte si un sfert de lingurita de sare si lasam legumele sa fiarba timp de 20-25 de minute.

PASUL 6

Taiem cartofii, dovlecelul si rosia in cubulete.

PASUL 7

Dupa ce legumele din cratita au fiert timp de 20 de minute, punem rosii si cartofii si continuam sa fierbem. Daca dorim putem adauga fasole verde, mazare, broccoli, conopida sau orice alte legume.

PASUL 8

Pregatim o cratita in care punem borsul la fiert si il lasam sa clocoteasca.

PASUL 9

Dupa 10 minute punem in ciorba foaia de dafin si dovleceii si lasam sa fiarba in continuare.

PASUL 10

Cand borsul clocoteste, inchidem aragazul.

PASUL 11

Punem orezul spalat in ciorba. Adugam borsul si mai lasam sa fiarba timp de 10 minute.

PASUL 12

Tocam marunt patrunjelul.

PASUL 13

Batem bine oul sau cele doua galbenusuri. Adugam smantana si amestecam bine.

PASUL 14

Cand toate legumele sunt fierte gustam, adaugam sare daca mai este nevoie si inchidem aragazul.

PASUL 15

Punem doua polonice de ciorba peste amestecul de ou si smantana si omogenizam, pentru a dizolva smantana. Turnam apoi amestecul in ciorba.

Daca nu punem ou si smantana putem pregati ciorba ca si preparat de post.

PASUL 16

Punem patrunjelul deasupra si servim cu ardei iute.

Aceasta este recomandarea Reteta - Video pentru Ciorba Taraneasca de Legume.

POFTA BUNA!