



reteta-video.ro

Ciuperci cu Usturoi la Tigaie

Ciuperci cu usturoi la tigaie, nu cred ca exista o reteta cu ciuperci mai simpla si mai rapida. Sa o spunem pe-aia dreapta, ai nevoie de 20 de minute si 6 ingrediente mari si late ca sa faci niste **ciuperci la tigaie** si ai masa asigurata. Ciupercile sotate in tigaie te cuculeaza tocmai prin simplitatea lor, rumenite la exterior, cu gust bun si aroma placuta.

Treaba e foarte simpla si nu e mult de povestit, pentru ca nici nu e mare lucru de facut, dupa cum va spuneam. De fapt, cred ca sunt cei care nu stiu cum se fac **ciupercile trase la tigaie**, inasa cred ca ni se intampla tuturor sa ne punem din cand in cand intre ei ce gatesc astazi? Ei bine, atunci cand lipsa de inspiratie e mare, niste **ciuperci cu usturoi** (sau nu, ca depinde de gustul salvatoare.

Ca sa nu mai zic ca este o reteta cu **ciuperci de post**, inasa este atat de versatila ca apoi stai si te intrebi de ce nu te-ai gandit la ea devreme. Adica **ciupercile rumenite la tigaie** merg perfect si pe post de garnitura, strecurate in sandvisuri, le poti pune intr-o omeleta rapida, peste o felie de paine prajita unsa cu putina crema de branza. Posibilitatile sunt multe, multe!

Nu cred ca exista mod mai simplu de a pregati ciupercile. Si, dupa parerea mea, acesta este cel mai delicios! Unde mai pui ca e rapid si **ciupercile la tigaie cu usturoi si patrunjel** sunt o excelenta mancarica de post. Din start va spun sa nu faceti mai putine, ca ciupercile cu usturoi trase la tigaie scad foarte mult si la cat sunt de delicioase o sa va para rau.

Asa ca, pentru zilele acelea in care nu mai stiti ce sa puneti rapid pe masa, o **mancare de ciuperci de post** e fix ce trebuie. Sau la bucatia de carne, o garnitura de ciuperci merge perfect! Adica o reteta din categoria mancarurilor simple si bune ca la mama acasa, dupa care lingi si farfuria de gustoase ce sunt. Sa va fie de folos!

SFATURI:

- 1. Ce fel de ciuperci folosim?** Putem sa facem ciuperci champignon la tigaie, albe sau brune si care se gasesc tot timpul in galbiorii sau hribii sotati sunt minunati, dar si ciuperci pleurotus. Important este sa le taiem astfel incat sa aiba cam aceeasi dimensiune pentru a se gati in acelasi timp.
- 2. Cum alegem ciupercile?** Ciupercile proaspete nu trebuie sa fie patate, zbarcite sau lipicioase la atingere. Un semn de proaspete este ca gulerasul (palariu) este inca prins de picior.
- 3. Putem sa facem ciuperci congelate la tigaie?** Din pacate nu, nici congelate si nici din conserva. Acestea vor trebui gatite mult timp si se vor fierbe in apa lasata. Deci, trebuie sa folosim ciuperci proaspete.
- 4. Se spala ciupercile?** Recomandarea este sa le curatam cu un prosop de bucatarie usor umed, un prosop de hartie sau o perie pentru a indeparta murdaria. Putem inasa sa le si spalam, una cate una, sub jet rapid de apa inasa, apoi trebuie sa le usucam bine. Nu spalam inasa cu mult timp inainte de gatire. Ciupercile sunt ca un burete si, daca absorb apa, atunci cand le punem in tigaie, apa din ele si se vor fierbe, nu se vor rumeni iar, daca nu sunt folosite imediat, se si innegresc.
- 5. Ce tigaie folosim?** Trebuie sa fie mare, incapatoare, astfel incat ciupercile sa nu fie inghesuite. O tigaie cu o suprafata mare permite evaporarea rapida a umezelii. Este de preferat sa le punem in tigaie dupa ce aceasta a fost bine incinsa.
- 6. Putem sa facem ciupercile la tigaie cu usturoi si unt?** Sigur! Daca nu facem ciupercile de post, 20-30 g de unt, folosit in combinatie cu putin ulei care sa ii scada punctul de fumegare, le vor da ciupercilor o aroma irezistibila.
- 7. Cum sotam ciupercile?** Este foarte important sa le gatim la foc mare. Daca focul este mic, ciupercile se vor inabusi, asta pentru ca vor elimina apa din ele, si nu se vor rumeni.
- 8. Ce condimente folosim pentru ciupercile la tigaie?** Usturoiul si patrunjelul sunt cei mai buni prieteni ai ciupercilor. Inasa, adapta reteta dupa gust, putem renunta la usturoi (nu va recomand, mai bine micisorati putin cantitatea adaugata, pentru ca usturoiul are un gust cel care le da ciupercilor o aroma speciala) sau putem folosi pudra de usturoi. Alte condimente pe care le putem folosi sunt, pe langa sare si piper, cimbru, oregano, cepsuara sau marar.
- 9. Cum se fac ciupercile rumenite la tigaie?** Pe langa cele de mai sus, foarte important este momentul in care adaugam untul. Aceasta scoate apa din ciuperci, adica impiedica rumenirea, asa ca o punem doar cand ciupercile sunt gatite.

Alte retete simple cu ciuperci gasiti aici:

[Ciuperci Umplute de Post cu Legume](#)

[Ciulama \(Tocanita\) de Ciuperci](#)

[Ciorba Falsa de Burta cu Ciuperci Pleurotus](#)

[Ciuperci Pleurotus cu Sos de Smantana si Vin](#)

[Pulpe de Pui cu Smantana si Ciuperci](#)

[Muschiulet de Porc cu Ciuperci si Sos de Smantana](#)

INGREDIENTE:

400 g de ciuperci proaspete (champignon albe sau brune, galbiori, hribi)

3 linguri cu ulei

3-4 catei mici de usturoi, zdrobiti

piper proaspat macinat

sare

cateva fire de patrunjel, tocat marunt

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire ciuperci. Daca ciupercile sunt mici, le lasam intregi, daca sunt medii, le taiem in doua si, daca sunt mari, le taiem in 4, incat sa aiba cam aceeasi dimensiune.

2. Cum se fac ciupercile trase la tigaie. Turnam uleiul (si punem si untul, daca folosim) intr-o tigaie antiaderenta, cat mai la incapatoare.

In uleiul bine incalzit punem ciupercile, care trebuie sa aiba loc intre ele, sa nu stea ingramadite. La foc mare, amestecam pe toate ciupercile sa fie bine acoperite de grasimea din tigaie. Apoi le lasam sa se rumeneasca, la foc mare, fara sa mai amestecam minute.

Cand incep sa se rumeneasca, intoarcem ciupercile, fie cu doua spatule, fie cu un cleste astfel incat sa intoarcem fiecare bucatie. Lasam inca 4-5 minute, tot la foc mare, intorcandu-le din cand in cand, astfel incat sa se rumeneasca uniform.

3. Condimentare ciuperci la tigaie. Cand lichidul din tigaie s-a evaporat complet, ciupercile sunt rumenite si lucioase, le condimentam cu sare, piper proaspat macinat si usturoi zdrobit. Amestecam bine si mai lasam ciupercile cu usturoi pe foc 30 de secunde, cat ar sa se combine. Oprim focul si presaram deasupra patrunjel, cepsoara sau cimbru.

4. Servire ciuperci cu usturoi la tigaie. Sunt minunate servite imediat, cu mamaliguta calda, dar si reci, pe o felie de paine sau mamaliga prajita. Pot fi si o garnitura perfecta langa o friptura la cuptor sau pe gratar, langa o portie de paste sau de orez.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Ciuperci la Tigaie cu Usturoi si Patrunjel.

POFTA BUNA!