



reteta-video.ro

## Ciuperci Pleurotus cu Sos de Smantana si Vin

Se spune ca **ciupercile** pot sa inlocuiasca oricand carnea, pentru ca au un continut mare de proteine. Recunosc ca nu m-am gandit niciodata la ele in felul acesta, ci le-am vazut doar ca pe niste super-legume. Asta pentru ca desi nu contin zahar sunt o sursa importanta de fibre, vitamine si minerale si in plus imi plac foarte mult. De fapt ultimul argument este esential, pentru ca daca nu-ti place un aliment degeaba are el super-puteri. Revenind la ciupercile noastre, sa va povestesc ce am facut zilele trecute. Am plecat la cumparaturi si, desi de obicei ma gandesc inainte ce as vrea sa gatesc, de data aceasta am fost total nepregatita si pe deasupra cu o mare foame. Parca tot ce era in rafturi vroia sa se arunce la mine in cos. Dupa ce l-am umplut bine, cu toate nazdravaniile pe care in mod normal nu le-as fi luat, am ajuns acasa si hai sa pregatesc ceva de mancare. Panica!!! Noroc ca in multimea de „bunatati” s-au ratacit niste minunate **ciuperci pleurotus**, care practic m-au salvat, ca altfel mancăm bombonele colorate. Pe repede inainte am pregatit **ciupercile cu un sos alb de smantana si vin**. Am dat dreptate si nutritionistilor si cercetatorilor si tuturor celor care le lauda ca fiind printre cele mai bune legume, pentru ca **ciupercile cu smantana si vin alb** au fost cea mai buna mancare ever, la foamea pe care o aveam... Eu le-am devorat cu o bucata de paine neagra, dar sunt tare bune cu niste paste (proaspete), dar cine a mai avut rabdare... Asa ca atunci cand patiti ca mine sau cand nu prea aveti timp, sau daca sunteti vegetarieni, o **reteta rapida cu ciuperci** este exact ceea ce aveti nevoie. De fapt oricand o **mancare cu ciuperci** este bine-venita. Si nu numai cu pleurotus, ci cu orice alt tip de ciuperci va plac. Caci de fapt asta e cel mai important, sa va placa!

### **INGREDIENTE PLEUROTUS CU SOS DE SMANTANA SI VIN**

500 g de ciuperci pleurotus  
5 fire de ceapa verde, curatata si spalata  
200 ml de smantana pentru gatit  
100 ml de vin alb sec  
6 catei mici de usturoi, curatati si spalati  
2 linguri cu ulei  
un cub de unt (20 g)  
boia de ardei  
sare  
piper proaspat macinat

### **MOD DE PREPARARE**

#### **PLEUROTUS CU SOS DE SMANTANA SI VIN**

##### **PASUL 1**

Taiem ciupercile in fasii. Taiem ceapa verde in rondele. Tocam marunt usturoiul.

##### **PASUL 2**

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem uleiul. Adugam untul, amestecam si il lasam sa se topeasca.

##### **PASUL 3**

Punem ciupercile, amestecam si le lasam sa se caleasca la foc mic, pana cand se evaporă tot lichidul pe care il lasa, cam 10-15 minute.

##### **PASUL 4**

Adugam ceapa verde si usturoiul, amestecam continuu si lasam la foc mediu cam 5 minute.

##### **PASUL 5**

Turnam smantana si vinul alb, apoi condimentam cu boia de ardei, piper macinat si sare, amestecam si mai lasam sa fiarba la foc mic 5 minute.

##### **PASUL 6**

Inchidem aragazul si presaram deasupra verdeata tocata.

##### **PASUL 7**

Servim calde, simple cu paine neagra de casa sau ca sos pentru paste proapete (de casa) sau ca si garnitura langa friptura.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Ciuperci Pleurotus cu Sos de Smantana si Vin Alb.**

**POFTA BUNA!**