



reteta-video.ro

Conopida cu Praz la Cuptor

Poate parea surprinzător, dar chiar îmi place [conopida](#). Multi o considera o legumă fără gust și anostă, dar cu câteva ingrediente minune, se transformă într-un deliciu culinar pe cât de gustos, pe atât de sănătos. Este ușor de gătit fie singură, fie în combinație cu legume, care încă se găsesc din belșug în piață. Și dacă tot s-a răcorit afară, parca cea mai potrivită cină este una aburindă, pro scoasă din cuptor. Iar dacă asta înseamnă **conopida cu praz la cuptor**, deja devine irezistibilă. Mâncăraca este ideală în dietele vegetariene, pentru că are foarte puține calorii, dar și drept garnitură la carne sau pește. După cum știți, **conopida la cuptor** se face în multe feluri în funcție de imaginația fiecăruia, iar dacă punem și niște **praz dulceag** parca îi îmbogățește gustul, iar împreună o combinație delicioasă, zic eu. Noua ne place cu o lingură zdravănă de smântână ori iaurt deasupra, care aduce exact cremozitatea care are nevoie pentru textura crocantă a **conopidei cu pesmet**. Una peste alta este o mâncare simplă, ceea ce cred eu că este cel mai important și de aici vine și savoarele ei, iar dacă vreți, alături de o salată, **conopida cu praz la cuptor** este o masă completă și sănătoasă.

INGREDIENTE CONOPIDA CU PRAZ LA CUPTOR

o conopida de 1 kg desfacută în buchetele și spălată
8-9 fire de praz, cu tot cu partea verde, spălate
miezul de la două felii de pâine, rupt în bucățele
2 linguri cu făină
4-5 linguri cu ulei
cateva fire de cimbru, spălate
4 catei mici de usturoi, curățați și spălați
o linguriță cu boabe de mustar
sare
piper proaspăt măcinat
apa pentru fiert conopida

MOD DE PREPARARE CONOPIDA CU PRAZ LA CUPTOR

PASUL 1

Pregătim aragazul și o cratiță în care punem apă. Aăugăm sare și o lasăm să fiarbă.

PASUL 2

Tăiem firele de praz în rondoale nu foarte subțiri. Tocăm marunt usturoiul.

PASUL 3

Când apa clocoteste punem conopida și o lasăm să fiarbă la foc mic cam 10 minute.

PASUL 4

Pregătim o tigaie încăpătoare în care punem uleiul. Aăugăm prazul, îl condimentăm cu piper măcinat și sare, amestecăm și îl lasăm să se calească.

PASUL 5

Punem peste praz usturoiul tocat, boabele de mustar și firele de cimbru. Amestecăm și calim până când prazul devine sticlos.

PASUL 6

Conopida ar trebui să fie fiartă, așa că o luăm de pe foc și o scurgem bine, apoi o punem peste prazul calit.

PASUL 7

Amestecăm ușor, pentru a nu zdrobi legumele și le mai lasăm pe foc, împreună, încă 3-4 minute.

PASUL 8

Încălzim cuptorul.

PASUL 9

Amestecăm făina cu miezul de pâine, sau în locul lui putem pune un pesmet mai mare.

PASUL 10

Rasturnăm legumele calite într-un vas pentru cuptor și presăram deasupra lor amestecul de făină și frimituri de pâine.

PASUL 11

Punem legumele în cuptorul încălzit la 220 de grade pentru aproximativ 10 minute.

PASUL 12

Când conopida și prazul sunt ușor rumenite, scoatem vasul din cuptor.

PASUL 13

Servim simplă, cu o lingură cu iaurt sau cu smântână deasupra, lângă o salată sau ca și garnitură lângă friptura sau pește.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Conopida cu Praz la Cuptor.

POFTA BUNA!