



reteta-video.ro

Conopida la Cuptor

Reteta de conopida la cuptor pe mine m-a atras in primul rand prin simplitatea ingredientelor si banalitatea modului de pregatire. data am facut-o mai mult din curiozitate si, sincera sa fiu, aveam foarte putine asteptari. Dar mi-am schimbat parerea cand am vazut ca de rapid banala **conopida coapta la cuptor** a disparut din farfurii.

Stiu, **retetele cu conopida** nu sunt iubite de toata lumea, dar noi suntem mari fani. Totusi eu zic sa ii dati o sansa, este una dintre cele mai sanatoase legume, bogata in minerale: potasiu, magneziu, calciu, fier, vitamine C si K, din complexul B (B1, B2, B3, B6 ?i B9), beta-caroten, acid folic, enzime si fibre. Cu toate acestea, este saraca in calorii, deci o **mancare de conopida** este potrivita chiar si pentru cei care tin la silueta, dieta sau aleg un stil de viata sanatos. Si da, chiar si conopida poate fi delicioasa.

Mult timp nu m-am gandit sa gatesc **conopida simpla la cuptor**, nu stiu de ce. Poate pentru ca primele pe lista sunt conopida la cuptor, conopida gratinata, piureul de conopida sau conopida murata. Ei bine, **conopida la cuptor cu parmezan, branza sau cascaval** le-am incercat pe toate, ne-a cucerit pe loc. Chiar si cand am facut **conopida la cuptor de post**, ca nu mai aveam idei si ne si plin, a fost un succes.

Parca va si aud ca spuneti, iar a venit Ina cu o reteta ciudatica. Insa, conopida gatita la cuptor are o aroma minunata, este sarata si caramelizata si fara ingrediente complicate sau greu de gasit. Simplu si rapid. E adevarat, **conopida la cuptor** este dietetica, vegetariana si poate neobisnuita. Nu este crocanta, asa cum sunt de obicei legumele la cuptor, este moale si textura sa este interesanta si surprinzatoare, rumena, aromata, gustoasa si satioasa.

Una peste alta, ca am facut pana acum **mancarea de conopida de post** sau nu, este simpla, ceea ce cred eu ca este cel mai important lucru si de aici vine si savoarea ei. Ca a fost garnitura sau fel principal, ca a fost pranz sau cina, garantez ca este tare buna. Desigur trebuie sa fie si iubiti conopida, aceasta e singura conditie, caci povestea ei e pe viata si pe moarte: o iubesti sau o urasti. Sa va fie de folos!

SFATURI:

1. Cum alegem conopida? Trebuie sa fie tare, ferma, sa se simta grea, alba sau usor crem, cu buchetele bine stranse in jurul tulpinii si fara pete galbene sau maro. Faptul ca e invelita in frunze verzi inseamna ca este foarte proaspata. La fel de bine putem folosi conopida cu frunze galbena, violet sau verde, desi se gasesc mai greu si au un pret piperat.

2. Condimente pentru conopida la cuptor. Eu o fac cat mai simplu: sare, piper, paprika afumata si pudra de usturoi. Altfel, orice condimente ofera o aroma irezistibila conopidei, inasa le putem schimba cu oricare altele. Chimionul, pudra de mustar, pudra de coriandru, cimbru, rozmarin, paprika picanta, cativa fulgi de chilli sunt cateva exemple, inasa posibilitatile sunt nelimitate.

3. Putem sa facem conopida la cuptor de post? Absolut! Putem exclude parmezanul.

4. Cu ce inlocuim parmezanul, in varianta de dulce? Cu alt tip de branza cum ar fi Grana Padano sau Pecorino, merge si cascavalul, chiar si o branza maturata, mai tare.

5. Conopida e o leguma mai greu de igienizat datorita inflorescentelor foarte compacte. O spalam sub jet de apa rece, lasand a curga prin ea.

6. Pentru a fi siguri ca nu exista insecte ascunse in buchetele de conopida este bine sa le punem in apa cu sare in jur de 10 minute inainte de a le gati.

7. Desi conopida simpla la cuptor este putin crocanta, este important sa o uscam foarte bine, o punem pe prosoape din hartie, cu cotorul in jos, o lasam se scurga bine de apa si o stergem, insistand. Nu vrem sa se gateasca la abur, ci vrem o conopida rumena. Daca aveti un uscator pentru salata este foarte potrivit.

8. Fierbem conopida inainte de a o pune la cuptor? Nu, nu este nevoie, nu vrem sa fie flescaita. Va fi moale si gatita, pentru ca facem la temperatura mare.

9. Pentru rezultate optime, trebuie sa taiem conopida in bucati mici, cat mai egale, pentru a se coace in acelasi timp, cu multe nite plate pentru a se aseza bine in tava si pentru a se carameliza.

10. Cum se condimenteaza conopida? Important este sa imbracam toate buchetelele de conopida in condimente. Fie le punem in vas, il acoperim cu un capac si il scuturam bine, bine folosim mainile (ustensila cea mai utila in bucatarie), fie le punem intr-o punga cu fermoar, o inchidem si o agitam energic.

11. Nu aglomeram tava in care coacem conopida. In caz contrar, buchetelele se vor umezi si nu vor deveni crocante pe margini. Daca avem o conopida mare, este mai bine sa folosim doua tavi. La jumatatea timpului de coacere, trebuie sa intoarcem toate buchetelele de conopida, astfel incat fiecare parte sa se poata carameliza.

Alte retete cu conopida gasiti aici:

[Salata de Conopida cu Sos](#)

[Piure de Conopida](#)

[Conopida Pane](#)

[Pui cu Praz si Conopida](#)

[Pateu de Conopida](#)

[Ciorba de Conopida](#)

[Conopida cu Praz la Cuptor](#)

[Supa Crema de Conopida](#)

[Budinca de Conopida](#)

INGREDIENTE:

o conopida medie (700-800 g)

3 linguri cu ulei de masline

o lingurita cu paprika dulce

o lingurita cu pudra de usturoi

piper proaspat macinat

sare

50 g de parmezan, ras pe razatoarea mica (optional)

MOD DE PREPARARE

1. Pregatire conopida.

Curatam frunzele si cotorul conopidei si, daca are mici pete galbene, negre sau maro, le indepartam.

Desfacem conopida in buchetele, le mai taiem cat mai egale si le spalam sub jet de apa rece. Apoi punem buchetele de conopida intr-un vas cu sare pentru 10 minute.

2. Pregatire condimente.

Incalzim cuptorul.

Peste uleiul de masline punem sare, paprika sau boia de ardei (dulce sau iute), pudra de usturoi si piper proaspat macinat si amestecam bine.

3. Condimentare conopida.

Scoatam conopida din apa, o scuturam bine si o punem pe prosoape de hartie cu partea cu cotorul in jos, sa se scurga bine de apa.

O stergem, insistand pentru a aduna cat mai mult din apa care a intrat printre buchetele sau o centrifugam intr-un uscator pentru salate.

Punem conopida intr-un vas incapator, turnam peste ea amestecul de ulei de masline si condimente. Punem un capac si miscam.

astfel incat conopida sa se acopere de ulei si sa se imbrace in condimente. La fel de bine putem amesteca cu mainile sau sa le punem intr-o punga cu fermoar si sa o agitam bine.

4. Temperatura si timp de coacere.

Punem bucatile de conopida intr-o tava mare, acoperita cu hartie de copt, intr-un singur strat, cu partea taiata in jos (daca este cazul) lasand un mic spatiu intre ele.

Punem conopida in cuptorul incalzit la 220 de grade pentru 20 de minute.

Dupa 10 minute o scoatem din cuptor si o intoarcem cu atentie si pe cealalta parte.

Dupa 20 de minute este rumenita si frageda in interior. Daca nu facem conopida de post, presaram peste ea parmezanul ras si evitam branza daca va place picant, si cativa fulgi de chilli si o punem inapoi in cuptor pentru 3-4 minute, cat branza sa se topeasca.

5. Servire si pastrare.

Este gustarea perfecta pentru o seara cu prietenii sau un snack sanatos. Este buna calda, dar si rece, ca fel principal, alaturi de o salata, o piure de cartofi, o supa de legume, o salata de legume, o salata de branza, o salata de ciuperci, o salata de dovleci, o salata de morcovi, o salata de sfecla, o salata de spanac, o salata de varza, o salata de fasole, o salata de mazare, o salata de porumb, o salata de dovleci, o salata de morcovi, o salata de sfecla, o salata de spanac, o salata de varza, o salata de fasole, o salata de mazare, o salata de porumb.

Se pastreaza in frigider, intr-o cutie inchisa ermetic, 3 zile.

Aceasta este recomandarea Reteta Video pentru Conopida Simpla la Cuptor.

POFTA BUNA!