



reteta-video.ro

Conopida Pane

Sunt multi care nu au o parere prea buna despre o leguma numita conopida. Si e pacat, pentru ca este una dintre cele mai sanatoase langa faptul ca este o sursa excelenta de vitamina C, contine calciu, fosfor, mangan, vitamina K si vitamina B6, de care ar trebui sa profitam. Cu gustul sau usor dulceag are un continut scazut de calorii, fiind astfel ideala pentru cei care vor sa slabeasca. **Conopida** are si fibre care imbunatatesc digestia, dar si acid folic care este necesar pentru a apara organismul impotriva anemiilor si la regenerarea tesuturilor. Sper ca v-am convins macar sa incercati sa o pregatiti (gasiti cateva retete [aici](#))! Probabil ca reteta de **conopida pane** va va veni din neobservata din meniul vostru, dar m-am gandit sa va arat cum o pregatesc eu, macar pentru cei care sunt in panica de idei si nu stiu ce sa mai gateasca. Se prepara rapid si este o reteta potrivita si ca gustare, si ca aperitiv, si ca garnitura, dar si ca cina lejera. Poate fi preparata dupa gustul fiecaruia si poate fi consumata calda sau rece. Eu uneori o fac **pane** clasic, adica nu amestec faina cu ouale, ci fac buchetelele de conopida fierte prin faina, ou si apoi pesmet sau uneori folosesc doar pesmet. Din cand in cand, fac **conopida pane la cuptor** si astfel este mai sanatoasa, fara a fi prajita in ulei. In ouale batute puteti sa adaugati usturoiu zdrobit sau verdeturile preferate. Dar indiferent cum o pregatiti, neaparat langa **conopida pane** merge un sos de iaurt sau o salata, asta e garantat!

INGREDIENTE CONOPIDA PANE

o conopida medie, spalata si desfacuta in buchetele
3 oua
4-5 linguri cu faina
sare
piper proaspat macinat
ulei pentru prajit
apa

MOD DE PREPARARE CONOPIDA PANE

PASUL 1

Pregatim aragazul si o cratita in care punem apa.

PASUL 2

Adaugam sare si o lasam sa fiarba.

PASUL 3

Cand apa clocoteste adaugam buchetelele de conopida si le lasam sa fiarba maxim 10 minute, pana cand conopida este moale, sfaramicioasa, practic sa putem musca cu usurinta din ea.

PASUL 4

Pregatim o strecuratoare si scurgem bine conopida fiarta. Este important sa scoatem toata apa dintre inflorescentele conopidei.

PASUL 5

Batem ouale, ca pentru omleta.

PASUL 6

Condimentam cu sare si piper macinat si amestecam bine.

PASUL 7

Adaugam treptat faina, in timp ce omogenizam. In final trebuie sa obtinem un aluat putin mai gros decat cel pentru clatite, de aceea cantitatea de faina poate varia.

PASUL 8

Punem buchetelele de conopida, bine scurse, in amestecul de ou si faina si le invartim pe toate partile, pentru a se acoperi bine.

PASUL 9

Le scurgem usor de aluat si le scoatem pe o farfurie.

PASUL 10

Pregatim aragazul si un tuci sau o tigaie inalta in care punem uleiul si il lasam sa se incalzeasca bine.

PASUL 11

Cand uleiul este incins, adaugam conopida in aluat.

PASUL 12

O lasam sa se rumeneasca usor, apoi o intoarcem pe toate partile, iar cand este aurie o scoatem pe servetele absorbante.

PASUL 13

Continuam pana cand terminam de prajit toata conopida (eu am facut-o in 3 ture).

PASUL 14

Servim cu sos de iaurt sau cu salata.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Conopida Pane.

POFTA BUNA!

SFAT:

Este bine ca inainte sa fierbem conopida sa o lasam minim 30 de minute in apa rece cu sare, pentru a scapa de musafirii nedoriti (insecte sau alte larve) care se pot ascunde printre buchetelele de conopida.