



reteta-video.ro

Mancare de naut

Nautul face parte din categoria alimentelor recomandate pentru un stil de viata echilibrat si sanatos. Acesta provine din Asia seamana foarte mult cu bobul de mazare si poate fi gasit in diferite culori: roz deschis, galben si foarte rar cafeniu. Indienii il prefera foarte mult si il folosesc des atat pentru mancaruri, cat si pentru dulciuri sau snacks-uri. **Mancarea de naut**, cu gustul ei aparte si plin de vitamine si nutrienti, poate fi servita simpla (cu orez) sau langa carne de pui. Este o mancare delicioasa si foarte usor de preparat.

INGREDIENTE MANCARE DE NAUT

400 gr. de naut fiert
o ceapa curatata si spalata
2 morcovi curatati si spalati
o jumătate de ardei rosu curatat si spalat
10 catei mici de usturoi curatati si spalati
2 linguri de ulei
3 linguri de pasta de rosii
o lingurita de boia iute (sau dulce)
o legatura de patrunjel spalat si tocat
sare
piper macinat
apa

MOD DE PREPARARE MANCARE DE NAUT

PASUL 1

Tocam marunt ceapa.
Taiem morcovul in rundele subtiri.
Taiem ardeiul in fasii.
Tocam fin usturoiul.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o cratita in care punem uleiul.

PASUL 3

Adaugam ceapa, morcovul si ardeiul.

PASUL 4

Amestecam si calim timp de 3 minute.

PASUL 5

Punem usturoiul si boia.

PASUL 6

Amestecam si calim timp de 1 minut.

PASUL 7

Adaugam pasta de rosii.

PASUL 8

Amestecam si lasam totul sa fiarba 2 - 3 minute

PASUL 9

Punem nautul si omogenizam.

PASUL 10

Punem apa cat sa acoperim toate legumele.

PASUL 11

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 12

Lasam mancarea sa fiarba acoperita cu un capac timp de 20 – 30 de minute.

PASUL 13

Presaram deasupra patrunjelul tocat.

PASUL 14

Condimentam cu sare si piper, daca mai este nevoie.

PASUL 15

Gustam si inchidem aragazul.

PASUL 16

Servim cald, in combinatie cu orez simplu.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Mancare de Naut.***

POFTA BUNA!