



reteta-video.ro

Mancare de praz cu masline

Mancarea de praz cu masline este o reteta de post simpla, rapida si cu ingrediente putine. Poate fi servita ca si fel principal la pranz, dar si la cina. Pentru cei care nu sunt vegetarieni este la fel de delicioasa cu carne de porc sau vita.

INGREDIENTE MANCARE DE PRAZ CU MASLINE

5-6 fire de praz curatate de prima foaie si spalate
250 ml de suc de rosii
200 gr. de masline intepate cu o furculita sau cu o scobitoare
100 ml de vin alb
4 linguri de ulei
sare
piper macinat
o lingurita de zahar
apa calda

MOD DE PREPARARE MANCARE DE PRAZ CU MASLINE

PASUL 1

Taiem firele de praz in bucati de aproximativ 4 cm.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o cratita in care punem apa si o lasam sa fiarba.

PASUL 3

Cand apa clocoteste, adaugam prazul si lasam il sa fiarba timp de 10 minute.

PASUL 4

Pregatim o strecuratoare si scurgem bine prazul fiert.

PASUL 5

Pregatim o cratita in care punem uleiul.

PASUL 6

Adaugam prazul scurs, acoperim cratita cu capac si lasam sa se caleasca timp de 3-4 minute. Amestecam cu grija, pentru a pastra bucatile de praz cat mai intregi.

PASUL 7

Cand prazul incepe sa se rumeneasca, punem sucul de rosii, maslinele, zaharul si vinul.

PASUL 8

Adaugam apa calda cat sa acoperim toate legumele si lasam sa fiarba la foc mic timp de 15 minute.

PASUL 9

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 10

Gustam daca mancarea este suficient de condimentata, asezonam daca mai este cazul si inchidem aragazul.

PASUL 11

Servim.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Mancare de Praz cu Masline.

POFTA BUNA!