



reteta-video.ro

Pateu de Conopida

Pe cat de buna, pe atat de usor de facut. Gata in doi timpi si trei miscari, ne scoate din incurcatura atunci cand nu mai stim ce sa pregatim, mai ales daca suntem in perioada de post. Puteti sa faceti niste tartine minunate cu aceasta **salata de conopida**. Sau puteti sa o serviti ca si aperitiv sau, daca va place [conopida](#), puteti sa o serviti ca si garnitura. Nimic mai simplu decat aceasta **pasta de conopida**! Si am uitat! Daca tineti cura de slabire este ideala! Pentru ca nu contine maioneza, ci doar ingrediente sanatoase. Daca nu aveti o problema cu maioneza, sigur ca o puteti adauga! Puteti sa nu puneti turmeric, e doar pentru culoare (puteti sa-l inlocuiti cu boia) si nu ii schimba gustul. Puteti sa puneti cateva rondele de ceapa verde sau usturoi sau o lingura cu crema de branza sau iaurt. Din ingrediente simple, veti avea un **pateu de conopida** gustos si delicat, fara E-uri si conservanti, numai bun de intins pe o felie de paine prajita. Pentru vegetarieni, **pateu de conopida** poate deveni un prieten bun, caci stiu ca e o mare problema sa pregateasca mereu retete sanatoase, dar si variate. Rapid si foarte simplu de pregatit, noua aceasta **crema de conopida** ne-a creat o singura problema: a trebuit sa o lasam putin in frigider inainte de a o savura...

INGREDIENTE PATEU DE CONOPIDA

o conopida mica de 500 g, spalata si desfacuta in buchetele
o lingurita cu mustar
o jumatate de lingurita cu turmeric (optional)
3 linguri cu ulei de masline
sare
piper proaspat macinat
apa

MOD DE PREPARARE PATEU DE CONOPIDA

PASUL 1

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

PASUL 2

Cand apa clocoteste, punem buchetelele de conopida si le lasam sa fiarba 15-20 de minute, pana cand devin moi.

PASUL 3

Pregatim o strecuratoare si scurgem conopida fiarta foarte bine, astfel incat sa scoatem toata apa dintre inflorescentele de conopida. Apoi o lasam sa se raceasca.

PASUL 4

Pregatim robotul de bucatarie si punem in vasul acestuia conopida racorita.

PASUL 5

Mixam cateva minute, pana cand obtinem o pasta.

PASUL 6

Adaugam mustarul, turmericul (daca folositi) si uleiul de masline.

PASUL 7

Adunam crema de conopida de pe peretii vasului si mixam pana la omogenizare, cam un minut, pana cand obtinem un piure fin si omogen.

PASUL 8

Condimentam crema de conopida cu sare si piper macinat, amestecam si gustam.

PASUL 9

Lasam pateul de conopida minim o ora in frigider.

PASUL 10

Servim pe paine prajita.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Pateu de Conopida.

POFTA BUNA!