



reteta-video.ro

Piure de Conopida

Stiu eu pe cineva, nu spun cine, persoana importanta, care in copilarie ar fi mancat doar **piure**. Piure cu orice, piure simplu, piure... Nu ca acum s-ar fi schimbat prea mult lucrurile, caci a ramas **garnitura** preferata. Noi, ceilalti din casa, ne cam plictisiseam, sincera... Iar mama incerca sa faca slalom printre poftele fiecaruia dintre noi. Asa ca uneori, in loc de clasicul **piure de cartofi**, aparea un... mai dulceag, pe care persoana importanta, desi il detecta, il accepta. Asta pentru ca nu stia din ce e facut! 😊. Era **piure de conopida** care in timp a devenit un clasic la noi acasa. Pentru ca in primul rand **conopida** este o sursa excelenta de vitamine, minerale si... lucru considerat esential de mama, iar in sezon este o leguma destul de ieftina. Daca stau acum sa ma gandesc bine **piure de conopida** este si o varianta mai sanatoasa si cu mai putine calorii. Cu un minim de efort poate deveni o garnitura delicioasa sau chiar fel principal aromat. Trebuie sa o alegem pe cea cu buchetele mari, bogate, fara pete, sa indepartam cotorul si frunzele si atunci... desfacem sa incercam sa pastram buchetelele de conopida cam de aceeasi marime, pentru a se fierbe cam in acelasi timp... important sa o scurgem foarte bine dupa fierbere. O alta varianta este coacerea acesteia in cuptor, alaturi de o capatana de usturoi... 30-45 de minute, si in acest caz conopida nu va mai fi apoasa iar piureul va iesi mai inchis la culoare. Pentru mofturosi, puteti incepe... faceti acest **piure de legume**, adaugand si cativa cartofi fierti. Ii va schimba usor gustul, va fi mai apropiat de cel clasic, dar va ramane... garnitura potrivita langa orice tip de carne. De altfel, asa a inceput persoana importanta sa manance la greu conopida... Daca nu... insa o problema personala cu conopida, as zice totusi sa depasiti [conopida pane](#) si [salata de conopida](#) pentru a incerca, daca nu... facut-o deja, aceasta minunatie!

INGREDIENTE PIURE DE CONOPIDA

o conopida cam de 1,5 kg desfacuta in buchetele si spalata
100 g de smantana
100 ml de lapte fierbinte
o lingura cu unt (30 g)
sare
piper proaspat macinat
apa pentru fiert conopida
Optional:
o lingura cu parmesan sau branza cheddar rasa
o capatana de usturoi
nuscoara rasa

MOD DE PREPARARE PIURE DE CONOPIDA

PASUL 1

Conopida desfacuta in buchetele se lasa cam 10 minute in apa pentru a scapa de eventualele insecte.

PASUL 2

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

PASUL 3

In apa care clocoteste punem buchetelele de conopida si le lasam sa fiarba cam 10-15 minute. Putem sa o punem si intr-o tava ta cu hartie de copt, la cuptor, intr-un singur strat, pentru 45 de minute, alaturi de o capatana de usturoi, dar nu uitam sa amestecam in ea.

PASUL 4

Cand conopida este fiarta, dar nu exagerat de moale, o scurgem bine si o lasam sa se raceasca putin.

PASUL 5

Pasam conopida bine scursa pana cand o maruntim bine. Daca ati copt si usturoi, adaugati-l si pe acesta.

PASUL 6

Punem untul si smantana si omogenizam.

PASUL 7

Turnam laptele fierbinte si amestecam pana cand obtinem consistenta dorita. Pentru un plus de savoare si un piure mai cremos adauga o lingura cu parmesan ras sau branza cheddar.

PASUL 8

Condimentam cu sare si piper macinat, iar daca va place si un varf de lingurita de nucsoara rasa.

PASUL 9

Gustam si servim fierbinte langa aproape orice tip de carne.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Piure de Conopida*.

POFTA BUNA!