



reteta-video.ro

Salata calda de dovlecei

Aceasta **salata calda de dovlecei** este cina perfecta, pentru ca se pregateste foarte rapid si cu ingrediente putine. Poate fi si ga pentru orice tip de carne sau pranzul usor intr-o zi de [post](#). Usor picanta, aceasta reteta de salata calda, plina de vitamine si mi este pe gustul celor vegetarieni.

INGREDIENTE SALATA CALDA DE DOVLECEI

2 dovlecei spalati (curatati sau nu, dupa preferinta)
2-3 rosii spalate
un ardei iute spalat
6-7 catei de usturoi curatati si spalati
sare
piper proaspat macinat
o lingura de ulei de masline
1-2 linguri de otet balsamic

MOD DE PREPARARE SALATA CALDA DE DOVLECEI

PASUL 1

Taiem dovleceii pe lung, in felii groase de maxim o jumatate de cm.

Taiem rosiile in cubulete.

Zdrobim usturoiul.

Taiem ardeiul iute in runde. Daca dorim ca salata sa fie mai putin picanta, scoatem semintele ardeiului. Nu uitam sa ne spalam bir maini dupa ce terminam cu ardeiul iute.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o tigaie antiaderenta.

PASUL 3

Punem uleiul de masline in tigaie.

PASUL 4

Asezam in tigaie feliile de dovlecel, iar deasupra presaram rundele de ardei iute.

PASUL 5

Acoperim tigaia cu capac si lasam feliile de dovlecel la prajit timp de 3-5 minute.

PASUL 6

Intorcem feliile de dovlecel si pe cealalta parte.

PASUL 7

Acoperim tigaia din nou cu capac si lasam dovleceii inca 3-4 minute, pana cand se rumenesc.

PASUL 8

Scoatem feliile de dovlecel si rundecele de ardei iute rumenite intr-un vas.

PASUL 9

Condimentam cu sare si tinem vasul in care am scos dovleceii prajiti acoperit.

PASUL 10

Continuam operatiunea de prajire pana cand terminam toate feliile de dovlecel.

PASUL 11

Adaugam usturoiul zdrobit peste dovleceii prajiti.

Punem rosiile taiate.

PASUL 12

Condimentam cu piper macinat.

Adaugam otetul balsamic si amestecam usor.

PASUL 13

Servim calda, simpla sau ca si garnitura la friptura.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Salata Calda de Dovlecei.

POFTA BUNA!

SFATURI

Daca dorim ca salata sa fie mai putin picanta, scoatem semintele ardeiului iute.
Nu uitam sa ne spalam bine pe maini dupa ce terminam cu ardeiul iute.