



reteta-video.ro

Salata de ardei copti

Salata de ardei copti este un deliciu racoros al verii, o salata clasica simplu de preparat. Cu un gust dulce-acrisor si usor afumat p servita ca si garnitura alaturi de fripturi, mancaruri pe baza de carne, branza sau poate fi un aperitiv de post aromat pe o feliu de prajita. Este recomandata si pentru vegetarieni sau in dieta Dukan.

INGREDIENTE SALATA DE ARDEI COPTI

1,5 Kg. de ardei capia spalati
7-8 catei de usturoi curatati si spalati
4 linguri de ulei de masline
4 linguri de otet balsamic
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SALATA DE ARDEI COPTI

PASUL 1

Pregatim aragazul si o tabla speciala pentru copt pe care o incalzim bine.

PASUL 2

Asezam ardeii pe tabla incinsa si ii intoarcem pe toate partile.
Ardeii sunt gata atunci cand pielita exterioara se innegreste si crapa.

PASUL 3

Punem ardeii copti intr-un vas, adaugam sare peste ei si ii acoperim cu un capac. li lasam sa transpire minim 20 de minute.

PASUL 4

Zdrobim usturoiul.

PASUL 5

Punem uleiul intr-un bol.
Adaugam otetul balsamic si sare
Amestecam bine pana cand se topesc toate granulule de sare.
Adaugam usturoiul zdrobit si piper macinat si amestecam bine.
Daca preferati gustul dulce-acrisor puteti adauga si 3-4 linguri de zahar. Gustati!

PASUL 6

Curatam ardeii copti de pielita exterioara.
Nu spalam ardeii, ci doar ne curatam des mainile cu apa rece!

PASUL 7

Indepartam coada ardeilor curatati, apoi ii taiem in doua pe lung si curatam semintele.
Continuam pana cand terminam de curatat toti ardeii. Acestia pot fi curatati de coada si seminte si in momentul in care sunt serviti.

PASUL 8

Turnam sosul facut anterior peste ardeii curatati.

PASUL 9

Lasam ardeii amestecati cu dressingul la temperatura camerei pentru minim 30 de minute.

PASUL 10

Din cand in cand amestecam, pentru a se combina aromele, apoi introducem vasul cu salata in frigider

PASUL 11

Servim rece.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Salata de Ardei Copti.

POFTA BUNA!

SFATURI

Putem folosi atat capia, cat si ardei grasi care sunt mai "carnosi".
Ardeii se pot coace fie pe o tabla speciala, dar si pe gratar sau in cuptor asezati in tava protejata cu hartie de copt.
Dupa ce ardeii sunt copti (pielita exterioara se innegreste si crapa) ii tinem sa "transpire" 20 de minute intr-un vas acoperit cu capac alimentara sau de aluminiu.
Ardeii copti nu se spala! Pentru ai curata mai simplu tragem usor de coada si scoatem astfel cotorul si o mare parte din seminte. In procesului de curatare ne spalam des pe maini cu apa rece.

Sucul care se scurge din ardei atunci cand ii curatam poate fi colectat pentru a fi folosit mai tarziu.

Bine scursi dupa ce au fost curatati pot fi pusi in congelator pentru iarna, cand putem sa ii pregatim ca si salata, aperitiv sau ingredient pentru iahnie de fasole, zacusca sau fasole batuta.

Dressingul trebuie gustat, mai ales daca adaugam si zahar, adaugand in functie de preferinte otet sau zahar.