





reteta-video.ro

## Salata de Conopida cu Sos

Sa nu fugiti de cum auziti de **salata de conopida cu sos**! Stiu, stiu, conopida nu este chiar prietena tuturor, dar de ce sa nu-i dam si acestei legume o sansa? Stiu ca, mai ales fiarta, are un gust monoton, dar **sosul de oua si mustar** parca o invioreza si o trezeste. Nu este o salata prea populara, cum e cea orientala sau salata de rosii, dar mie mi se pare ca este speciala. Se pregateste foarte simplu si o puteti servi ca si **aperitiv**, dar merge la fel de bine cu o friptura, in loc de orice alta **garnitura**. Daca vreti sa o puneti pe o masa festiva ca si aperitiv rece, zdrobiti conopida fiarta si faceti niste delicatese tartine cu **salata de conopida cu sos**. Iar daca nu plecati la intalnire, zdrobiti in sosul de oua si mustar si cativa catei de usturoi si parca ar merge si cateva fire de marar. Mie mi se pare delicioasa, desi sincera sa fiu prefer conopida murata, insa de salata asta parca nu ma mai satur! Este un fel de **salata de conopida cu maioneza**, dar fara maioneza clasica, care se face in doi timpi si trei miscari! Simpla, ieftina, rapida, luati de savurati!!!

### INGREDIENTE SALATA DE CONOPIDA CU SOS

o conopida medie, spalata si desfacuta in buchetele  
2 oua fierte tari  
un albus de ou  
125 ml de ulei  
2 linguri cu zeama de lamaie (sau otet)  
o lingurita cu mustar  
o jumatate de legatura de patrunjel spalat  
sare  
piper proaspat macinat  
apa pentru fiert conopida

### MOD DE PREPARARE SALATA DE CONOPIDA CU SOS

- PASUL 1**  
Pregatim aragazul si o cratita in care punem apa. Adaugam sare si o lasam sa fiarba.
- PASUL 2**  
Taiem ouale fierte in jumatati si le scoatem galbenusurile intr-un bol. Albusurile le tocam marunt si le lasam deoparte.
- PASUL 3**  
Cand apa clocoteste adaugam buchetelele de conopida si le lasam sa fiarba.
- PASUL 4**  
Tocam marunt patrunjelul.
- PASUL 5**  
Cand conopida este fiarta, dar ramane usor crocanta (cam 10-15 minute), o scoatem din cratita si o lasam sa se raceasca.
- PASUL 6**  
Pregatim sosul – sfaramam bine galbenusurile fierte, punem peste ele albusul crud si omogenizam.
- PASUL 7**  
Condimentam cu sare si amestecam bine.
- PASUL 8**  
Adaugam jumatate din cantitatea de ulei si amestecam pana cand sosul capata o consistenta cremoasa, ca o maioneza.
- PASUL 9**  
Punem mustarul, zeama de lamaie (sau otetul) si continuam sa omogenizam.
- PASUL 10**  
Adaugam uleiul ramas si amestecam bine.
- PASUL 11**  
Condimentam cu sare si piper macinat si omogenizam.
- PASUL 12**  
Punem albusurile maruntite si patrunjelul tocat in sosul de maioneza rapida si amestecam.
- PASUL 13**  
Pe o farfurie punem buchetelele de conopida si le acoperim cu sosul de oua si mustar.
- PASUL 14**  
Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Salata de Conopida cu Sos.  
POFTA BUNA!**





