reteta-video.ro

Salata de vinete coapte

Salata de vinete este probabil cea mai consumata salata in timpul verii. Gustoasa si racoritoare, reteta este simpla si poate fi servita si intr-o zi de post, de catre vegetarieni, cu maioneza sau cu usturoi pe felii de paine prajita cu cateva felii de rosii.

INGREDIENTE SALATA DE VINETE COAPTE
1 Kg. de vinete spalate
o ceapa mica curatata si spalata
50 ml de ulei
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SALATA DE VINETE COAPTE
PASUL 1
Pregatim aragazul si o tabla pe care vom coace vinetele si o lasam la incalzit.
PASUL 2
Asezam vinetele pe tabla incalzita bine.
PASUL 3
Intoarcem cu atentie vinetele pe toate partile, inclusiv la capete. Acestea sunt gata daca sunt moi atunci cand le apasam cu o lingura.
PASUL 4
Luam vinetele coapte de pe tabla si le lasam putin sa se raceasca.
PASUL 5
Radem ceapa sau o tocam foarte marunt.
PASUL 6
Taiem coada vinetelor, apoi le taiem in doua pe lung.
PASUL 7
Scobim cu o lingura miezul fiecarei jumatati de vanata coapta, pana cand coaja ramane goala.
PASUL 8
Pregatim o strecuratoare si punem miezul vinetelor la scurs pentru minim 2 ore.
PASUL 9
Tocam marunt vinetele scurse. Este de preferat sa evitam utilizarea metalelor si sa folosim ustensile din lemn.
PASUL 10
Punem vinetele tocate intr-un bol si adaugam treptat uleiul.
PASUL 11
Condimentam cu sare si piper macinat si amestecam.
PASUL 12
Adaugam ceapa rasa (sau tocata) si bine stoarsa si amestecam.
PASUL 13
Servim.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Salata de Vinete Coapte.

POFTA BUNA!

SFATURI

Vinetele pot fi coapte si pe gratar, direct pe flacara aragazului sau in cuptor, in tava aragazului protejata cu hartie de copt.In cazul in care le coacem in cuptorul aragazului, intepam vinetele cu o furculita, pe toata suprafata.