



reteta-video.ro

Tocanita cu porumb, fasole si cartofi

Astazi va propunem un preparat sanatos, delicios, usor de pregatit si potrivit pentru orice perioada (fie ca este canicula, fie ca este iarna sau mai ales cand nu vrem sa stam mult in bucatarie). Tocanita traditionala este un felul de mancare ce poate fi pe toate gusturile si **tocanita cu porumb, fasole si cartofi** va propune o combinatie speciala. Aromele si gusturile ne duc pe meleagurile Americii de Sud, gandul la samba, paduri tropicale, Amazon, Anzi, civilizatii disparute...

INGREDIENTE TOCANITA CU PORUMB, FASOLE SI CARTOFI

2 cepe curatate si spalate
2 ardei curatati de seminte si spalati
un morcov curatat si spalat
5 cartofi curatati si spalati
o conserva mica de porumb fiert, bine scurs (250 gr.)
o conserva mica de fasole boabe, bine scursa (250 gr.)
300 ml de suc de rosii
2 linguri de ulei
sare
piper proaspat macinat
apa
o legatura de patrunjel spalat si tocat

MOD DE PREPARARE

TOCANITA CU PORUMB, FASOLE SI CARTOFI

PASUL 1

Tocam marunt ceapa.
Taiem morcovul in rundele subtiri.
Tocam ardeiul in fasii fine.
Taiem cartofii in cubulete.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o cratita in care punem uleiul.

PASUL 3

Adaugam ceapa, rundelele de morcov si fasiile de ardei.

PASUL 4

Amestecam si calim legumele timp de 5 minute.

PASUL 5

Punem cuburile de cartof.

PASUL 6

Adaugam apa cat sa acoperim legumele si amestecam.

PASUL 7

Acoperim cratita cu un capac si lasam totul sa fiarba pana cand legumele devin moi.

PASUL 8

Punem sucul de rosii si amestecam.

PASUL 9

Fierbem timp de 5 minute.

PASUL 10

Adaugam boabele de porumb si pe cele de fasole si amestecam.

PASUL 11

Lasam tocanita sa fiarba timp de 5 minute.

PASUL 12

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 13

Amestecam si gustam.

PASUL 14

Presaram deasupra patrunjelul tocat si inchidem aragazul.

PASUL 15

Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Tocanita cu Porumb, Fasole si Cartofi.***

POFTA BUNA!

SFAT

In loc de suc de rosii putem folosi rosii proaspete tocate marunt.