



reteta-video.ro

Varza dulce calita

Varza dulce calita se poate savura ca si garnitura langa aproape orice tip de friptura, dar este si o excelenta mancare de post sau un fel pricipal pentru vegetarieni. O reteta traditionala cu legume proaspete, satioasa si usor de pregatit, se serveste de cele mai multe ori cu mamaliga si ardei iute.

INGREDIENTE VARZA DULCE CALITA

o varza dulce medie (aproximativ 1,5 Kg.)
3 rosii decojite
o ceasca de ulei
o ceasca de apa
sare
piper boabe
2 foi de dafin
o legatura de marar spalata si tocata

MOD DE PREPARARE VARZA DULCE CALITA

PASUL 1

Tocam marunt varza.

PASUL 2

Presaram sare peste varza tocata si o framantam bine.

PASUL 3

Taiem rosiile decojite in cubulete.

PASUL 4

Pregatim aragazul si o cratita.

PASUL 5

Punem uleiul in cratita.

PASUL 6

Adaugam varza dulce in uleiul incalzit.

Daca nu are loc toata varza, cand scade o punem si pe cea ramasa.

PASUL 7

Calim timp de 5-6 minute.

PASUL 8

Adaugam apa si rosiile.

PASUL 9

Acoperim cratita cu un capac si fierbem mancarea de varza dulce timp de 15 minute.

PASUL 10

Incalzim cuptorul.

PASUL 11

Condimentam varza cu boabe de piper si foi de dafin.

PASUL 12

Introducem cratita in cuptorul incalzit pentru 15-20 de minute.

PASUL 13

Cand varza este moale, scoatem cratita din cuptor.

PASUL 14

Punem mararul tocat deasupra.

PASUL 15

Servim cu mamaliga si ardei iute.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Varza Dulce Calita.**

POFTA BUNA!