



reteta-video.ro

Vinete umplute cu legume

Vinetele umplute cu legume sunt o mancare usoara, numai buna in aceste zile calduroase. Sunt excelente la pranz in perioada post si pentru vegetarieni, fiind foarte satioase. Cum vinetele contin multa apa, sunt recomandate pentru cei care tin dieta, deoarece siguranta mirosul de vinete coapte ce se va raspandi in toata casa, va aduna intreaga familie la masa.

INGREDIENTE VINETE UMWPLUTE CU LEGUME

2 vinete mari spalate
un dovlecel curatat si spalat
3-4 rosii decojite
un ardei gras curatat de seminte si spalat
o ceapa curatata si spalata
8 catei mici de usturoi curatati si spalati
2 linguri de ulei de masline
o legatura de patrunjel spalat
sare
piper macinat
o jumătate de lingurita de scortisoara

MOD DE PREPARARE VINETE UMWPLUTE CU LEGUME

PASUL 1
Incalzim cuptorul.

PASUL 2
Taiem vinetele in jumutati, pe lungime.

PASUL 3
Cu un cutit trasam miezul fiecarei jumutati de vanata.

PASUL 4
Cu ajutorul unei linguri scoatem miezul fiecarei jumutati de vanata.
Pastram miezul pentru ca il vom folosi la umplutura.

PASUL 5
Preasaram sare peste jumatatile de vinete obtinute si le lasam sa stea minim 30 de minute, pentru a iesi sucul din ele.

PASUL 6
Tocam miezul vinetelor si dovlecelul in cubulete.

PASUL 7
Taiem marunt ardeiul si ceapa.

PASUL 8
Scoatem cotorul rosiilor si apoi le tocam in cubulete.

PASUL 9
Taiem fin usturoiul.

PASUL 10
Pregatim o tava pentru cuptor.

PASUL 11
Dupa 30 de minute stergem vinetele de sucul lasat si le aranjam in tava.

PASUL 12
Introducem tava in cuptorul incalzit pentru 20 de minute.

PASUL 13
Pregatim aragazul si o tigaie adanca.

PASUL 14
Punem uleiul in tigaie.

PASUL 15
Aaugam ceapa si usturoiul si calim pana cand acestea devin usor transparente.

PASUL 16
Aaugam miezul vinetelor tocat, ardeiul si rosiile si amestecam.

PASUL 17
Punem dovlecelul si scortisoara.

PASUL 18

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 19

Amestecam si lasam sosul sa fiarba la foc mic pana cand scade toata zeama lasata de legume.

PASUL 20

Cand sosul a scazut, inchidem flacara.

PASUL 21

Dupa 20 de minute, scoatem tava cu vinete din cuptor.

PASUL 22

Umplem fiecare jumatate de vanata cu sosul facut.

PASUL 23

Introducem tava in cuptorul incalzit pentru 30 de minute.

PASUL 24

Cand legumele incep sa se rumeneasca, scoatem tava din cuptor si presaram deasupra patrunjel tocat.

PASUL 25

Servim calde.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Vinete Umplute cu Legume.***

POFTA BUNA!

SFATURI:

Pentru cei care nu tin dieta (sau post) putem adauga cascaval sau parmesan ras deasupra vinetelor umplute cu 5 minute inainte de a scoate definitive din cuptor.

Daca nu va place gustul de scortisoara, puteti sa nu adaugati in sosul de legume.