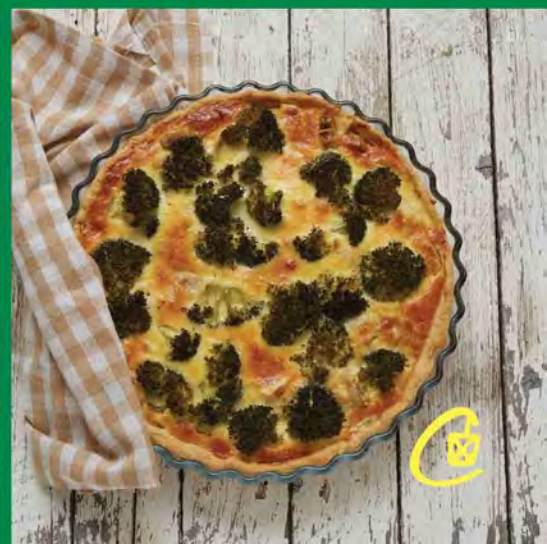




ELENA BUTUC
autoarea *lalena.ro*

TOP 50 *rețete*
PAS *cu* PAS



Supe
.
Ciorbe

Ciorbă de perișoare



difil



8-10 porții/5 litri



3h

Deși puteți înlocui, în lista de ingrediente, supa de carne cu apă simplă, eu vă recomand cu toată convingerea să nu o faceți. Vă asigur că ciorba va avea un gust mult mai bogat și un plus de arome dacă folosiți o supă fiartă cât mai simplu, preparată din rădăcinoase și câteva oase, chiar dacă nu adăugați carne.

ingrediente

- Ceapă albă – 2 bucăți
- Morcov – 1 bucată
- Ardei gras – 1 bucată
- Rădăcină de țelină – 1 bucată
- Pastă de roșii – 1 lingură
- Carne tocată de vită/porc – 500 g
- Orez fiert – 3 linguri
- Ulei de floarea-soarelui – 50 ml
- Cimbru uscat sau proaspăt – 1 linguriță
- Pătrunjel – 1 legătură
- Ou – 1 bucată
- Borș acru – 500 ml
- Sare – 2 linguri
- Piper negru măcinat – ½ linguriță
- Supă de carne/Apă – 2,5-3 litri







1 Fierbeți neapărat cu o zi înainte supa de oase/ carne – vă trebuie 2-3 oase, țelină, albitură, ceapă și, eventual, ardei sau morcovi. (Aceste rădăcinoase nu sunt menționate explicit în listă.) Dacă nu, folosiți doar apă.



2 Într-un vas încăpător, de 5 litri, puneți următoarele legume, tăiate cubulețe: 1 ceapă, morcovul, rădăcina de țelină și ardeiul gras.



3 Într-o cratiță, căliți a doua ceapă în ulei, iar când s-a rumenit ușor adăugați 1 lingură de pastă de roșii. După ce amestecați, mai lăsați pe foc 1 minut.



4 În vasul cu legume de la pasul 2, turnați 2-3 litri de supă de carne sau apă simplă, punând tot aici și ceapa călită cu pastă de roșii. Lăsați să fiarbă 30-40 de minute pe foc mic, până când legumele sunt gata.



Într-un castron potrivit, amestecați carnea tocată cu orezul fiert, oul, 1 linguriță de sare și puțin piper negru măcinat.



Din această compoziție, modelați perișoare de forma și dimensiunile unor nuci, apoi aranjați-le pe o farfurie întinsă.



Puneți perișoarele obținute în cratița cu legumele fierte de la pasul 4. Lăsați ciorba să mai fiarbă lent aproximativ 10-15 minute.



Adăugați borșul, pătrunjelul tocat, cimbrul și sare după gust. Fierbeți încă 1 minut, stingeți focul și acoperiți cu un capac; vă recomand să lăsați ciorba astfel 15-20 de minute. Serviți-o cu smântână și, eventual, cu un ardei iute alături.

Borș roșu (ciorbă ucraineană)



difil



8-10 porții/5 litri



3h

Densă, foarte sățioasă, completă din punct de vedere nutrițional, acestei ciorbe tradiționale din Ucraina i se spune adesea „borș roșu“. De multe ori, în loc de mazăre verde se folosește fasole albă fiartă – dar asta o hotărâți voi, în funcție de preferințe. Copiilor mei le plac ambele variante, ciorba roșie fiind una dintre cele mai apreciate în familia noastră.

ingrediente

- Carne de porc/vită – 500 g
- Ceapă albă – 3 bucăți
- Cartof – 2 bucăți
- Morcov – 1 bucată
- Ardei gras – 2 bucăți
- Sfeclă roșie – 1 bucată
- Varză albă – 300 g
- Ulei de floarea-soarelui – 50 ml
- Pastă de tomate – 2 linguri
- Borș acru – 500 ml
- Pătrunjel verde – 1 legătură
- Usturoi – 5 căței
- Rădăcină de țelină – ½ bucată
- Rădăcină de pătrunjel – 1 bucată
- Mazăre verde congelată – 200 g
- Foi de dafin – 2 bucăți
- Smântână – 200 g







Într-o oală mare pentru ciorbă, puneți carnea, rădăcina de țelină și cea de pătrunjel, 1 ardei, 1 ceapă și frunzele de dafin. Turnați apă cât să acopere bine ingredientele și așezați-o pe foc.



Fierbeți totul, acoperit cu un capac, la foc mic, adunând spuma de la suprafață. Lăsați astfel 1-2 ore, până când carnea este bine gătită.



Apoi, scoateți legumele și carnea din oala de ciorbă; așteptați să se răcească puțin. Desprindeți carnea de pe oase și păstrați-o, iar legumele fierte aruncați-le.



Tăiați varza, 1 ceapă și cartofii în bucăți mici, iar morcovul în rondele. Adăugați-le, împreună cu mazărea, în oala cu zeama de ciorbă și lăsați-le să fiarbă 30-40 de minute, la foc mic.

5



Între timp, încingeți bine uleiul într-o tigaie și adăugați o jumătate de ceapă tăiată mărunt. Rumeniți uniform ceapa, amestecând cu mișcări ușoare.

6



Adăugați în tigaie pasta de tomate, amestecați-o bine cu ceapa și mai căliți totul aproximativ 2 minute.



Tot aici, puneți și sfecla roșie dată pe răzătoarea medie. Amestecați din nou și mai căliți 10 minute, pe foc moderat.



În oala cu legumele fierte adăugați compoziția cu sfeclă din tigaie, carnea fiartă ruptă în bucățele și borșul acru. Amestecați și lăsați să fiarbă încă 5 minute.



Prima carte de rețete ilustrate pas cu pas
din România

•
Un ghid vizual atractiv și practic: fiecare rețetă
este însoțită de fotografii pe pași, care vă
garantează reușita în bucătărie, chiar dacă
sunteți doar începători

•
Instrucțiuni clare și ușor de urmat

•
Colecția include rețete clasice românești, precum
și altele, simple și cu ingrediente la îndemână,
inspirate de pe site-ul culinar lalena.ro

