

Am ciuperci și n-am smântână, oare iese ciulama? DE POST



Am ciuperci și n-am smântână, oare iese ciulama? DE POST



Serviți această delicioasă ciulama de ciuperci cu pâine sau mămăliguță alături. Este o rețetă simplă, sățioasă și plină de savoare, perfectă pentru zilele de post sau pentru o masă vegană. Poftă bună!

- 700 g ciuperci;
- 500 -600 g conopidă
- 1 cepe medii
- 20-30 g amidon porumb
- 1 căciulie usturoi
- 500 ml apă
- 60 ml ulei
- 1/2 legătură mărar
- 1/2 legătură pătrunjel
- 3 frunze dafin

- 5 g sare
- 1 vârf linguriță piper
- 1 linguriță rasă oregano

1. Tăiați ciupercile în jumătăți sau sferturi, în funcție de mărime.



2. Încălziți uleiul într-o cratiță și adăugați ciupercile. Lăsați-le să se rumenească pe toate părțile, apoi scoateți-le din cratiță și puneți-le deoparte.
3. În aceeași cratiță, adăugați ceapa tocată mărunt și un praf de sare. Când ceapa începe să devină transparentă, adăugați usturoiul tocat și gătiți pentru încă un minut.
4. Tăiați conopida în buchețele mici și adăugați-o în cratiță. Acoperiți cu apă și adăugați oregano și dafinul.



5. Lăsați să fiarbă până când conopida devine moale.
6. Folosind un mixer vertical, pasați conopida direct în cratiță până obțineți o cremă fină.



7. Dacă doriți o consistență mai groasă, adăugați amidonul

de porumb dizolvat în puțină apă rece.

8. Adăugați ciupercile rumenite în cratiță. Ajustați de sare și piper după gust. Adăugați mărarul și pătrunjelul tocat.
9. Lăsați să fiarbă împreună pentru aproximativ 7 minute.

