

Tocanita de gogonele



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Stiu ca multi dintre voi nu ati auzit de asa ceva insa eu sunt topita dupa acest preparat simplu, din putine ingrediente, dulce-acrisor!

Buni obisnuia sa imi faca aceasta tocana de post toamna, cand punea muraturile; cred ca este o reteta din regiunea Moldovei.

Ador acest gust si ideea ca se poate consuma calda: langa paine, mamaliga, piure sau chiar si rece, ca un soi de zacusca! :))

Pe cat de simplu, pe atat de gustuos, acest preparat vegan este musai sa il incerci macar o data, te rog!

Asadar, daca ai mai ramas cu niste gogonele crude, proaspete si nu iti incap in borcanul de muraturi, incearca aceasta reteta veche de **Tocanita de gogonele!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 ceapa rosie, tocata marunt
- 1 bucatica de praz, taiat felii
- 2 catei de usturoi, tocati marunt
- 1/2 ardei gras, taiat marunt
- 4 linguri [ulei de floarea soarelui](#)
- 5 gogonele crude, medii, tocate cubulete
- 1 lingura [bulion](#)
- 1 bucatica de ardei iute, tocat marunt (*optional*)
- [sare](#) si [piper](#), dupa gust

Preparare: Intr-o cratita caleste ceapa in putina apa cu sare, apoi adauga prazul, usturoiul si amesteca bine.

Dupa ce acestea s-au inmuaiat, adauga si ardeiul si amesteca iar si pune capacul pentru cateva minute.

Apoi adauga si rosile si amesteca pana acestea incep sa se prinda si toarna uleiul peste.

Lasa-le sa se patrunda, cu capacul pus iar la final adauga bulionul si drege gustul de sare si piper!

Sper sa iti placa, pofta buna! <3

***Bonus:** servita langa mamaliga si cu niste patrunjel proaspat peste!!! mmmm...

