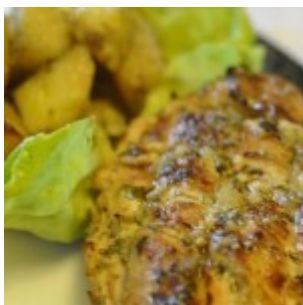


Pranzul zilei: ciorba de salata, pui libanez, cartofi boieresti, salata greceasca



Pranzul de azi: ciorba de salata cu omleta si afumatura, cartofi boieresti la cuptor, piept de pui in stil libanez (pe grill) si salata greceasca!

Ciorba de salata cu omleta si afumatura

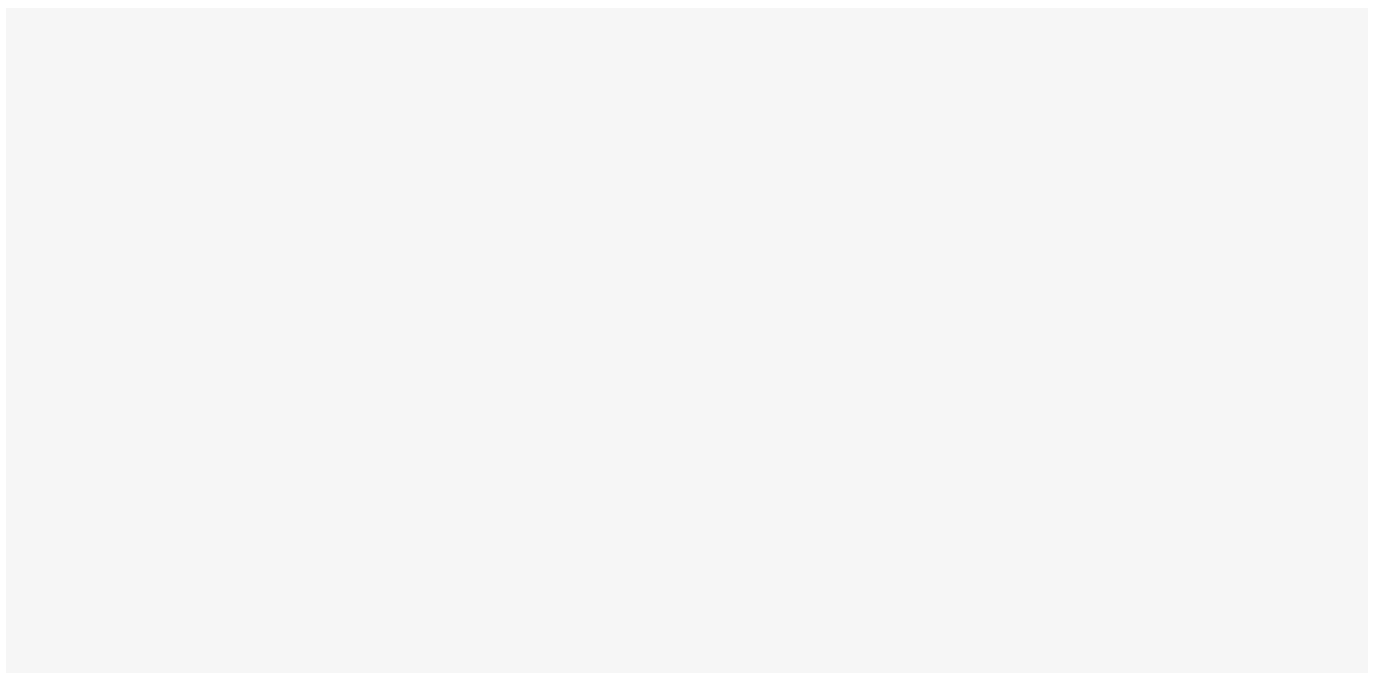


-2 salate mari

- 1 morcov
- o ceapa mica
- 3 legaturi ceapa verde,
- un ardei
- o bucata de telina.

Punem putin ulei in cratita, adaugam ceapa, morcovul, telina, ardeiul si le calim cateva minute. Adaugam apa cam 3/4 din aoal si fierbem pana ce morcovul s-a inmuat. Salata se spala, se taie fasii, ceapa verde se toaca bucatele mici si se adauga in ciorba ambele. Separat, tragem un pic la tigaie fara ulei, cam 100 g afumature (kaiser am pus eu). Cand se rumeneste putin il scoatem si-l scurgem. Apoi se adauga in ciorba. Pregatim 2 omlete(fiecare din cate 2 oua) , le taiem fasii si le punem in ciorba cand salata este si ea fiarta. Separat amestecam o cutie de 200ml smantana de gatit la dorna cu un galbenus. Peste ea punem cate putin din ciorba pt a o incalzi usor. Turnam amestecul usor in ciorba la foc minim si punem si omleta. Eu am pus si o lingura de otet. Se pune sare dupa gust, marar si leustean. Oprim focul dupa ce a mai fiert maxim 5 minute.

Pui in stil libanez





Facem o marinata din:

- 300 g iaurt grecesc
- 3 linguri patrunjel tocat
- sucul si coaja de la o lamaie
- 1/2 lingura oregano uscat
- 1 lingura usturoi torcat
- 1/2 lingura chimen macinat
- 1 lingurita de miere
- sare, piper, 1/2 lingurit paprika.

Se omogenizeaza totul, punem pieptul de pui bucati mari (crestat din loc in loc) in marinata, acoperim cu folie si dam la frigider 2-3 ore.

Se frige pe treapta de sus a cuptorului pe programul grill la 200 de grade. Cand s-a rumenit , se intoarce pe partea cealalta. Mai tinem in cuptor pana se rumeneste si pe a 2 parte.

p.s. Sub grill punem o tava cu apa pt a avea unde sa se scurga grasimea

Salata greceasca

(chiar vreti reteta? ☐)

