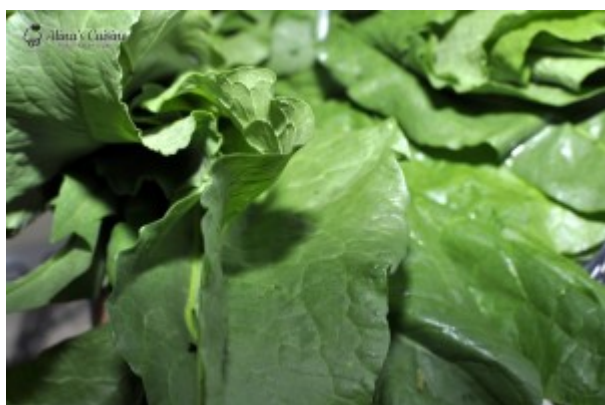


# Ciorba de loboda si stevie



Sunt momente in care ne apuca si grija cu privire la sanatatea noastra si vrem sa mancam si ceva usor si sanatos. Pentru astfel de momente, ciorba de loboda si stevie este ideala. Ca sa nu mai zic ca daca nu folosim oua in reteta este si o delicioasa mancare de post!



## Ingrediente

- 3 legaturi stevie
- 3 legaturi loboda
- mana de orez
- 2 cepe
- 2 cartofi
- Un ardei
- jumătate de telina de marime potrivita
- Doi morcovi
- legatura leustean
- Frunze de telina

- Bors
- Un ou batut si, dupa gust, oua intregi

## Preparare

Tocam legumele marunt.

Intr-o cratita punem grasime de pasare sau trei linguri de ulei, adaugam ceapa si morcovul, calim 2-3 minute, adaugam telina si ardeiul.



Mai calim 2-3 minute si adaugam apa umpland trei sferturi din cratita.



Fierbem in continuare pana cand morcovul si telina s-au inmuiat. Adaugam cartofii taiati cubulete.

Cand cartoful este aproape fiert adaugam stevia si loboda tocate, precum si orezul.

Dupa aproximativ 5 minute adaugam borsul si sarea dupa gust.

Optional se poate adauga si putin suc de rosii.

Mai fierbem aproximativ 10 minute si adaugam frunzele de telina tocate marunt, un ou batut si, daca doriti, spargem cateva oua direct in cratita, avand grija sa avem focul la minim.

Dupa 2-3 minute adaugam leusteanul tocat marunt si oprim focul.

Se serveste calduta.

