

Usturoiul: 5 retete inovative de preparate delicioase

De la condiment la fel principal, la garnituri sau supe, usturoiul se dovedeste a fi un ingredient foarte versatil, care poate fi folosit in foarte multe retete delicioase.

- Supa crema de usturoi cu legume
- Creveti cu usturoi si vin alb
- Pui la tigaie cu usturoi si rosii
- Bagheta umpluta cu usturoi si unt
- Vinete cu rosii si usturoi

Daca usturoiul nu pare la prima vedere un ingredient bun pentru preparate gourmet nu inseamna ca nu poate fi folosit la prepararea meselor mai sofisticate. Spre exemplu, crema de usturoi cu legume este un preparat frantuzesc, care se serveste ca fel principal, alaturi de un vin alb.

Altfel spus, usturoiul iti ofera o multitudine de posibilitati de utilizare in mancaruri complicate, gourmet, dar si simple, gata de savurat imediat. Astfel, iti poti testa inventivitatea gastronomică.

In cele ce urmeaza veti vedea o serie de retete pentru toate gusturile care transforma acest ingredient banal intr-unul cu personalitate.

Supa crema de usturoi cu legume



Sursa foto: pexels.com

Ingrediente: 4 cartofi curatati de coaja si taiati, 1 morcov curatat si taiat rondele, 1 ceapa taiata in jumatate, 1 bucata de praz, frunze de telina sau 100-150 g telina radacini, 2 capatani de usturoi mici sau una mare, 250 g rosii in bulion, 2 litri de apa, patrunjel taiat marunt, 2 linguri ulei de masline, sare, piper.

Mod de preparare:

Intr-o oala punem apa, iar dupa ce clocoteste adaugam legumele, usturoiul si uleiul. Lasam tot la foc mic.

Scoatem legumele din oala si le pasam cu ajutorul [blenderului vertical](#).

Apoi le punem din nou pe foc si adaugam rosiile taiate, sarea si piperul. Lasam tot continutul sa fiarba 5-10 minute. La final condimentam.

Supa se poate servi calda, cu crutoane unse cu ulei de masline si busuioc si bacon prajit.

Creveti cu usturoi si vin alb



Sursa foto: pexels.com

3 linguri ulei de masline, o ceapa tocata fin, 5 catei usturoi, 500 g creveti intregi, 150 ml vin alb sec, o mana de patrunjel, o lamaie, sare, piper negru, fulgi de piper rosu.

Mai intai spalam crevetii si ii punem la scurs, intr-o sita incapatoare. [Incalzim](#) uleiul in tigaie, la flacara medie si adaugam ceapa, fulgii de piper rosu si lasam sa se caleasca timp de 1 minut. Adaugam usturoiul si prajim pana toate ingredientele capata o culoare galbuie.

Mai apoi punem crevetii si adaugam condimentele. Ii sotam timp de 3 minute pana capata o culoare rozalie. La final adaugam vin si patrunjel. Asteptam sa se evapore tot vinul si mai lasam sa se rumeneasca putin in tigaie. Se serveste cu lamaie pentru decor sau suc de lamaie stropit peste preparat.

Pui la tigaie cu usturoi si rosii



Pexels.com

2 pulpe intregi de pui, o conserva de rosii intregi, 80 ml ulei, 2 linguri de faina, o capatana de usturoi, jumatate de pahar de vin alb, patrunjel, marar, sare, piper.

Intai spalam si portionam pulpele de pui. Intre timp, punem o tigaie pe foc cu ulei inchis. Apoi condimentam pulpele si le asezam in uleiul incins. Le prajim 10 minute pe ambele parti, iar in uleiul ramas se adauga 2 linguri de faina. Amestecam in tigaie pana se face o paste. Apoi punem si usturoiul si rosiile plus paharul de vin. Putem marunti usturoiul si rosiile in **tocator**. Asezam la loc pulpele in tigaie si le lasam pana sucul de rosii patrunde bine in carne. La final adaugam marar si patrunjel.

Bagheta cu unt si usturoi



Sursa foto: pexels.com

Ingrediente: o bagheta, 200 g unt moale, 6 catei de usturoi, 2-3 linguri patrunjel tocat, sare, piper.

Mod de preparare:

Primul pas este sa punem intr-un bol untul proaspat topit la [microunde](#), usturoiul tocat, patrunjelul, sarea si piperul. Amestecam bine pana devine o pasta. Apoi luam o bagheta pe care o taiem astfel incat partea de jos sa ramana netaiata, pentru ca va tine feliile impreuna.

Turnam continutul bolului peste bagheta, folosindu-ne de o lingurita.

Invelim totul in folie de aluminiu si preincalzim [cuptorul](#) timp la 175C. Lasam preparatul 20 minute, 10 minute pe o parte si 10 pe cealalta. La final desfacem folia si il mai bagam la cuptor pentru inca 5 minute, la o temperatura de 200C.

Vinete cu rosii si usturoi



Sursa foto: pexels.com

Ingrediente: 2 vinete, 2 catei de usturoi zdrobiti, 3 linguri pasta tomate, 5 linguri ulei de masline, 1/2 lingura zahar, sare, piper, patrunjel, parmezan.

Vinetele se taie rondelile, se pudreaza cu sare si se lasa la scurs jumatate de ora. Intre timp, preincalzim cuptorul la 180C.

Intr-un bol separat amestecam: usturoiul, uleiul, pasta de tomate, zaharul, sarea si piperul.

Cautam o tava de gatit, pe care asezam hartie de copt. O stropim cu 4 linguri de ulei de masline si asezam bucatelele de vanata pe un singur strat. Adugam peste fiecare compozitia de sos din bol.

Lasam la cuptor pentru 30 de minute si decoram rezultatul final cu parmezan.

Usturoiul este unul dintre ingredientele principale pentru a completa savoarea oricarui preparat. Nu vei da gres, adaugand usturoi in cele mai bune mancaruri ale tale!

Asa cum spuneam, proprietatea usturoiului de-a completa orice mancare este cel mai mare atu al sau. Asadar, nu trebuie decat sa alegem cam cat de mult usturoi sa punem in mancarea noastra si restul tine de imaginatie.