



CONOPIDA COAPTA

Timp preparare: 30min Numar portii: 1

Conopida o spalam bine si incercam sa taiem felii sub forma de copacel. Ungem felii cu putin ulei, sare si piper. Punem conopida intr-o tava cu hartie de copt si punem in cupitorul preincalzit aproximativ 20min la 180C.

Realizam sosul: usturoi ras, patrunjel tocata, ulei de masline, suc de portocala, sare si piper. Frecam totul intr-un mojar sau punem totul in blender. In cazul in care nu este suficient de lichid, punem apa, suc de portocale sau ulei.

Daca conopida este coapta, ungem cu sos verde si mai lasam 1-2 minute in cupor.

Ingrediente:

- 250g conopida
- 1 catel usturoi
- 1 legatura patrunjel
- 1/2 suc portocala
- 100ml ulei
- sare si piper

*Puteti folosi coriandru, busuioc, oregano, rozmarin, etc.

**Puteti unge conopida cu putin unt de arahide cand punem la copt ,pentru o aroma suplimentara.