



reteta-video.ro

Supa crema de ciuperci

O supa sanatoasa potrivita pentru sezonul cald, foarte usoara si fara multe calorii. Cremoasa, aromata si mai ales foarte simplu de facut, **supa crema de ciuperci** este una dintre cele mai gustoase supe de legume, un deliciu mai ales pentru amatorii de ciuperci. Se poate face cu orice tip de ciuperci, de la cele champignon, pana la hribi de padure. Francezii o fac din ciuperci chanterelle, cu vin de masline si smantana. In ciuda faptului ca nu este foarte aspectuoasa, gustul supei crema de ciuperci cu lapte intrece alte [supe creme de legume](#).

INGREDIENTE SUPA CREMA DE CIUPERCI

500 gr. de ciuperci spalate
2 cepe curatate si spalate
o bucata de telina (aproximativ 200 gr.) curatata si spalata
1 Litru de lapte dulce
3 linguri de ulei
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE CIUPERCI

PASUL 1

Tocam marunt ceapa.
Taiem ciupercile in cate 6-8 bucati fiecare.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o oala in care punem uleiul.

PASUL 3

Adaugam ceapa, amestecam si calim pana cand aceasta devine usor transparenta.

PASUL 4

Punem ciupercile, omogenizam si calim pana cand scade tot lichidul din oala.

PASUL 5

Taiem telina in cuburi mici.

PASUL 6

Cand a scazut tot lichidul din oala, adaugam telina.

PASUL 7

Amestecam si calim totul timp de 2 minute.

PASUL 8

Punem laptele si lasam supa sa fiarba timp de 25 de minute.

PASUL 9

Pregatim un blender.

PASUL 10

Dupa ce supa a fiert timp de 25 de minute, inchidem aragazul si turnam supa (legumele impreuna cu laptele in care au fiert) in vasul blenderului.

PASUL 11

Pasam pana cand obtinem o crema fina.

PASUL 12

Continuam pana cand terminam de pasat toata cantitatea de supa.

PASUL 13

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 14

Amestecam si gustam.

PASUL 15

Servim supa crema de ciuperci calda, alaturi de crutoane.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Supa Crema de Ciuperci.

POFTA BUNA!

SFATURI

Aceasta supă cremă de ciuperci se poate consuma și în dieta Dukan, în croaziera – zilele de PV, dacă folosim un lapte degresat și măsline.

Se poate consuma și în [post](#), dacă înlocuim laptele cu aceeași cantitate de supă de legume.