



reteta-video.ro

## Supa crema de conopida

Conopida este o leguma unica, cu o concentratie mare de nutrienti. Este bogata in antioxidanti si vitamina C, contine calciu, mangan, vitamina K, acid folic si vitamina B6. Contine si carbohidrati naturali, proteine, grasimi benefice si fibre alimentare, dar si grasi omega 3. Are insa un continut scazut de calorii, fiind astfel ideala pentru cei care vor sa slabeasca. Este un aliment anticancer, dar consumul de conopida previne si anemia, blocheaza osteoporoza.

Pentru ca a venit toamna si trebuie sa profitam de legumele de sezon, **supa crema de conopida** este prima pe lista preparatelor de vitamine. O reteta simpla, cu ingrediente putine, ieftina si rapid de pregatit, aceasta [supa crema de legume](#) poate fi un pranz d sau chiar o cina, servita in diverse combinatii – cu crutoane, cu branza sau smantana. Dulce si cremoasa si cu siguranta va fi si pe celor care nu prefera conopida!

### **INGREDIENTE SUPA CREMA DE CONOPIDA**

500 gr. de conopida bine spalata si desfacuta in buchetele  
300 ml de lapte  
200 ml de smantana lichida  
150 gr. de kaiser  
sare  
piper proaspat macinat  
crutoane pentru servit  
apa

### **MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE CONOPIDA**

#### **PASUL 1**

Pregatim aragazul si o oala in care vom fierbe legumele.

#### **PASUL 2**

Punem in oala laptele si conopida.

Este bine ca inainte de a folosi conopida sa o lasam 10-15 minute in apa, pentru a fi siguri ca nu mai sunt insecte ascunse printre inflorescente.

#### **PASUL 3**

Adaugam smantana lichida si apa, pana cand lichidul din oala acopera usor conopida.

#### **PASUL 4**

Condimentam cu sare si piper macinat.

#### **PASUL 5**

Acoperim oala cu un capac, pus putin inclinat si lasam conopida sa fiarba la foc mic timp de 20 de minute.

#### **PASUL 6**

Taiem kaiserul in felii subtiri.

#### **PASUL 7**

Pregatim o tigaie antiaderenta in care punem kaiserul taiat, fara a adauga ulei.

#### **PASUL 8**

Prajim kaiserul pana cand devine crocant, apoi il scoatem din tigaie, indepartand excesul de grasime.

#### **PASUL 9**

Dupa 20 de minute de cand conopida a inceput sa fiarba, inchidem aragazul, scoatem conopida din oala si o lasam sa se raceasca.

#### **PASUL 10**

Pregatim blenderul.

#### **PASUL 11**

Punem conopida in vasul blenderului impreuna cu o parte din lichidul din cratita.

#### **PASUL 12**

Mixam totul pana cand obtinem o crema.

#### **PASUL 13**

Continuam pana cand terminam de mixat toate buchetelele de conopida.

#### **PASUL 14**

Punem crema de conopida din vasul blenderului inapoi in oala, impreuna cu restul de lichid.

#### **PASUL 15**

Gustam, condimentam cu sare si piper macinat, daca mai este nevoie si amestecam.

#### **PASUL 16**

Servim cu bacon prajit si crutoane deasupra.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
Supa Crema de Conopida.**

**POFTA BUNA!**