



reteta-video.ro

Supa Crema de Legume cu Somon

Da, ati citit bine! E chiar **supa crema de legume cu somon**! Stiu, e neobisnuita, dar prin tarile nordice este aproape nelipsita, insa ei nu o fac sub forma de crema, ci pun legumele tocate, ca la o ciorba de-a noastra. Este cremoasa si fina si, pe la ei, in loc sa o dreaga cu bors sau zeama de varza, o imbogatesc cu smantana si lapte - 200 de grame de smantana pentru gatit si 200 ml de lapte dulce, amestecate si turnate in supa cu 5 minute inainte de a fi gata. Si daca nu ma credeti pe cuvânt, atunci e musai sa o incercati! Are tot ce-i trebuie pentru a fi satioasa, multe legume si somon proaspat, marar din belsug si zeama de lamaie, asa cum ii sta bine oricui **retete cu peste**. Daca o vreti si mai fina, dupa ce pasati legumele, strecurati-o. Se face si pe la americani, ei ii spun **chowder**, in general cu **somon** si fructe de mare, evident cu lapte si smantana, dar fara sa o transforme in **supa crema**. Asa ca noi de ce sa nu-i mai dam inca o sansa somonului, sa trecem de retete clasice la gratar sau la cuptor si sa-l punem intr-o **supa de peste**? Si nu numai ca e super buna, dar este si simpla si rapida!

INGREDIENTE SUPA CREMA DE LEGUME SI SOMON

400 g de file de somon proaspat
2 morcovi, curatati si spalati
5-6 tije de apio, curatate si spalate
5 cartofi curatati si spalati
2 cepe
2 linguri cu ulei
zeama stoarsa de la o jumătate de lamaie
o legatura de marar spalat
o foaie de dafin
sare
piper proaspat macinat
apa calda

MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE LEGUME SI SOMON

PASUL 1

Taiem ceapa in bucati mari, morcovii in runde, tijele de telina in bucatele si cartofii in cubulete.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o oala in care turnam uleiul. Adugam ceapa si morcovii, amestecam si calim legumele 2-3 minute.

PASUL 3

Punem cartofii si telina si turnam apa calda cat sa acoperim toate legumele.

PASUL 4

Adugam foaia de dafin si condimentam cu sare si piper macinat. Amestecam si lasam supa de legume sa fiarba cam 15-20 de minute.

PASUL 5

Indepartam cu grija pielea pestelui, verificam ca somonul nu mai are oase iar, daca este cazul, le tragem cu o penseta si il taiem in cubulete.

Tocam marunt mararul.

PASUL 6

Cand toate legumele sunt moi, scoatem foaia de dafin, lasam supa sa se racoreasca putin si o pasam pana cand obtinem o crema (daca vreti sa fie si mai fina o puteti strecura).

PASUL 7

Punem oala inapoi pe aragaz si adaugam bucatile de somon si jumătate din marar. Condimentam cu piper macinat si sare, daca mai este nevoie, amestecam si mai lasam supa de peste sa fiarba 10 minute. Cu 5 minute inainte de a fi gata, pentru a fi si mai cremoasa, amestecati 200 ml de smantana pentru gatit cu 200 ml de lapte dulce si turnati amestecul in supa.

PASUL 8

Inchidem aragazul, punem zeama de lamaie si presaram deasupra mararul.

PASUL 9

Lasam supa sa se odihneasca putin si servim cu crutoane, mult marar si zeama de lamaie.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Supa Crema de Legume cu Somon.
POFTA BUNA!**

