



reteta-video.ro

Supa crema de legume si pui

O reteta ideala pentru un pranz delicios **supa crema de legume si carne de pui** este o reteta care ne va face sa mancam sanatos si placere! Saraca in calorii, dar foarte satioasa, este perfecta pentru cei care vor sa consume cat mai multe [legume](#), dar si pentru cei care nu pot renunta la carne. Supa crema de pui, fina si cremoasa, poate fi consumata si de cei mici.

INGREDIENTE SUPA CREMA DE LEGUME SI PUI

un piept de pui spalat
o radacina de pastarnac curatata si spalata
o jumătate de radacina de telina mare curatata si spalata
un morcov curatat si spalat
6 cartofi mici curatati si spalati
3 cepe mici curatate si spalate
7 catei mici de usturoi curatati si spalati
sare
piper proaspat macinat
3 Litri de apa

MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE LEGUME SI PUI

PASUL 1

Pregatim aragazul si o oala in care punem 3 Litri de apa.

PASUL 2

Adaugam pieptul de pui si il lasam sa fiarba.

PASUL 3

Adunam des si indepartam spuma care se formeaza deasupra.

PASUL 4

Taiem ceapa in jumătate.

Taiem morcovul in runde mari.

Tocam telina si pastarnacul in bucati mari.

Taiem cartofii in jumătate.

PASUL 5

Zdrobim usturoiul.

PASUL 6

Cand supa de pui nu mai face spuma adaugam ceapa.

PASUL 7

Punem telina, pastarnacul, morcovul si cartofii.

PASUL 8

Acoperim oala cu un capac si lasam supa sa fiarba.

PASUL 9

Cand legumele si carnea sunt fierte adaugam usturoiul zdrobit.

PASUL 10

Amestecam si mai fierbem timp de 10 minute.

PASUL 11

Pregatim un blender.

PASUL 12

Scoatem carnea de pui din supa, inchidem aragazul si lasam totul sa se raceasca (atat carnea cat si supa).

PASUL 13

Desprindem carnea racita de pe oase si o rupem in fasii.

PASUL 14

Punem in vasul blenderului legumele racorite impreuna cu zeama din oala si pasam.

PASUL 15

Rasturnam supa crema de legume inapoi in oala.

PASUL 16

Adaugam fasiile de piept de pui.

PASUL 17

Condimentam cu piper macinat si sare.

PASUL 18

Amestecam si gustam.

PASUL 19

Servim calda, cu crutoane.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Supa Crema de Legume si Pui.***

POFTA BUNA!

SFAT

Putem folosi orice alte legume de sezon si care ne plac!