reteta-video.ro

Supa crema de linte rosie

Supa crema de linte rosie este o reteta de post, sanatoasa si satioasa. Este o supa crema de legume fina, simplu si usor de pre
Aromata si parfumata, supa de linte rosie este in acelasi timp o sursa de proteine, minerale si fibre.

INGREDIENTE SUPA CREMA DE LINTE ROSIE
500 gr. de linte rosie spalata sub jet de apa rece pana cand apa ramane curata si lasata la inmuiat minim 2 ore
o ceapa curatata si spalata
2 morcovi curatati si spalati
6 catei de usturoi curatati si spalati
o jumatate de radacina de telina mica curatata si spalata
un ardei gras curatat de seminte si spalat
un ardei iute spalat
3 linguri de pasta de tomate
3 linguri de ulei
o jumatate de lingurita de boia iute
un sfert de lingurita de chimen (sau de chimion)
o lingurita de menta uscata
sare
piper proaspat macinat
2 Litri de apa sau de supa de legume sau de pui

MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE LINTE ROSIE
PASUL 1
Taiem marunt ceapa.
Tocam fin usturoiul.
Taiem morcovul in rondele subtiri.
Tocam marunt telina.
Taiem ardeiul in fasii subtiri.
Tocam fin ardeiul iute. Ne spalam foarte bine pe maini dupa ce terminam cu ardeiul iute!
PASUL 2
Pregatim aragazul si o oala.
PASUL 3
Punem uleiul in oala.
PASUL 4
Adaugam in oala ceapa, usturoiul, morcovul, telina, ardeiul si ardeiul iute.
PASUL 5
Calim pana cand legumele incep sa devina moi.
PASUL 6
Punem boia iute.
PASUL 7
Amestecam, iar dupa 2 minute punem pasta de tomate.
PASUL 8
Adaugam lintea rosie scursa de apa.
PASUL 9
Punem apa (sau supa).
PASUL 10
Condimentam cu un varf de cutit de sare si un varf de cutit de piper macinat.
PASUL 11
Lasam supa de legume sa fiarba timp de 25-30 de minute, pana cand toate legumele sunt moi.
PASUL 12
Inchidem aragazul si condimentam cu menta.
PASUL 13
Adaugam chimen, amestecam si lasam supa sa se racoreasca.
PASUL 14
Pregatim un blender.

PASUL 15
Punem in vasul blenderului legume racorite impreuna cu zeama in care au fiert.
PASUL 16
Pasam pana cand supa obtinuta este cremoasa, fara bucatele de legume.
PASUL 17
Rasturnam supa crema de legume inapoi in oala si deschidem aragazul.
PASUL 18
Verificam daca supa este suficient de condimentata (sare, piper).
PASUL 19
Amestecam, lasam supa crema de linte sa inceapa sa clocoteasca, apoi inchidem aragazul.
PASUL 20
Servim fierbinte, cu lamaie stoarsa, cu lipii sau cu crutoane.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Supa Crema de Linte Rosie.

POFTA BUNA!