



reteta-video.ro

## Supa crema de mazare

Mai delicioasa decat ati crede! Daca decideti sa o preparati, veti descoperi o supa sanatoasa si delicioasa, cu o consistenta catifelata, care se prepara rapid, perfecta pentru a ne energiza. **Supa crema de mazare** este un preparat delicios si plin de vitamine mult, aceasta supa crema are putine calorii si este perfecta pentru cei care tin regim sau post. Supa crema de mazare este un pr care se poate servi rece, adaugand pentru aroma cateva frunze de menta proaspata in zilele caniculare de vara, este o supa du primavara sau gustul fraged in zilele reci de iarna. Este una din cele mai delicioase [supe de legume](#), o reteta ieftina si simpla. [Mazarea](#) este bogata in proteine, minerale, vitamine si fibre esentiale pentru organism. Este o sursa esentiala de vitamina K, de ac si vitamina B6, substante importante pentru combaterea osteoporozei si arterosclerozei. Consumul de mazare reduce riscul de a ajuta la reglarea nivelului de lipide, carbohidrati si proteine din organism. De asemenea, [mazarea](#) contine si cantitati importa vitamina C, care este principalul antioxidant al organismului, pe care il protejeaza de virusuri, boli si chiar cancer. Mazarea imbunat sanatatea inimii si previne afectiunile cardiovasculare. Fibrele din mazare ajuta la reducerea nivelului de colesterol. De asen consumul de mazare regleaza si tensiunea arteriala. Prin consumul de mazare, organismului primeste cantitati importante de p esential pentru organism. Chiar daca pare surprinzator, mazarea contine acizi grasi omega 3 si cantitati importante de antioxidanti.

## **INGREDIENTE SUPA CREMA DE MAZARE**

500 gr. de mazare proaspata sau congelata  
o ceapa mare curatata si spalata  
2 morcovi mici curatati si spalati  
o bucata mare de telina (aproximativ 400 gr.) curatata si spalata  
70 ml de ulei de maslie  
sare  
piper proaspat macinat  
o legatura de patrunjel spalat si tocat  
zeama stoarsa de la o jumătate de lamaie  
1,5 Litri de apa

## **MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE MAZARE**

### **PASUL 1**

Tocam marunt ceapa.  
Taiem morcovul in rundele subtiri.  
Taiem telina in bastonase mici.

### **PASUL 2**

Pregatim aragazul si o oala in care punem uleiul.

### **PASUL 3**

Adaugam ceapa, morcovul si telina.

### **PASUL 4**

Amestecam si calim legumele timp de 3-4 minute, pana cand devin moi.

### **PASUL 5**

Punem apa peste legumele calite.

### **PASUL 6**

Adaugam mazarea.

### **PASUL 7**

Condimentam cu sare.

### **PASUL 8**

Lasam supa de legume sa fiarba, pana cand acestea sunt moi.

### **PASUL 9**

Condimentam cu piper macinat.

### **PASUL 10**

Adaugam patrunjelul.

### **PASUL 11**

Amestecam si mai lasam supa sa fiarba timp de 3 minute.

### **PASUL 12**

Inchidem aragazul si lasam supa sa se raceasca.

### **PASUL 13**

Pregatim un blender.

### **PASUL 14**

Punem legumele impreuna cu apa in care au fiert in vasul blenderului si mixam.

### **PASUL 15**

Continuam sa mixam, pana cand terminam de pasat toate legumele si obtinem o crema fina.

### **PASUL 16**

Rasturnam supa crema inapoi in oala.

### **PASUL 17**

Punem zeama stoarsa de lamaie.

### **PASUL 18**

Adaugam sare si piper, daca mai este nevoie.

### **PASUL 19**

Amestecam si gustam.

### **PASUL 20**

Punem oala cu supa inapoi pe aragazul pregatit.

### **PASUL 21**

Lasam supa crema de mazare sa mai clocoteasca de 2-3 ori.

### **PASUL 22**

Gustam si inchidem aragazul.

### **PASUL 23**

Servim calda (sau rece) cu crutoane.

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

**POFTA BUNA!**