



reteta-video.ro

Supa Crema de Morcovi, Mere si Ghimbir

Va amintiti de Bugs Bunny? Vesnic guraliv, mereu rontaind dintr-un **morcov** si cu celebra expresie „What's up Doc?”... Mie una m marcat copilaria. Nu eram guraliva, caci abia scoteau oamenii cateva vorbe de la mine (ca si acum), dar rontaiam mai mereu dintr-[morcov](#) si puneam tot felul de intrebari care incepeau cu „De ce”. Si lucrurile nu s-au prea schimbat de atunci. Imi plac la fel de morcovii, ca sa nu mai spun de intrebari 😊. Sunt chiar tare gustosi si mai ales sanatosi, avand multe vitamine si saruri minerale, si cel mai mult beta-caroten dintre toate legumele. Combinatia perfecta o gasesc insa intr-o **supa crema de morcovi, mere ghimbir**. Si explicatia e simpla: morcov si supa crema, adica tot ce-mi doresc intr-o zi cand ajung acasa infrigurata. Dulce morcovilor si a merelor, iuteala placuta a ghimbirului, nu fac decat sa ma binedispuna. Iar putina menta proaspata si fierbinteala u ardei iute intregesc savoarea acestei **supe creme de legume**. Si un strop de nucsoara rasa fac aceasta reteta de **supa crema morcovi si mere** in delicatasa suprema dupa o zi lunga si obositoare. Rapida si ieftina, mi se pare o combinatie perfecta de gust. A ca o zi grea la birou trebuie indreptata cu o **supa crema de morcovi cu ghimbir**, usoara si hranitoare. Este buna cand nu prea chef sa stai in bucatarie sau intr-o zi de post, daca nu-i trantiti o lingura cu smantana deasupra, iar pentru vegetarieni e chiar perfect

INGREDIENTE SUPA CREMA DE MORCOVI, MERE SI GHIMBIR

1 kg de morcovi curatati si spalati
4 mere medii spalate
2 cepe medii spalate
3 linguri cu ulei
o bucata de 4-5 cm de ghimbir, curatat
un ardei iute spalat
cateva frunze de menta, spalate
un sfert de lingurita cu nucsoara rasa
sare
piper proaspat macinat
1,5 litri de apa sau de supa calda

MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE MORCOVI, MERE SI GHIMBIR

PASUL 1

Taiem ceapa in bucatele mici. Taiem morcovii in rondelle subtiri. Curatam semintele ardeiului iute si il tocam marunt (ne spalam foa bine pe maini dupa ce terminam!) Radem ghimbirul pe razatoarea mica.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o cratita in care punem uleiul. Adaugam ceapa, amestecam si o calim 2-3 minute.

PASUL 3

Punem rondellele de morcov, ghimbirul ras si ardeiul iute, amestecam si calim cam 5 minute.

PASUL 4

Turnam apa calda sau supa (de pui sau de legume) si lasam sa fiarba pana cand legumele sunt moi.

PASUL 5

Intre timp tocam marunt menta. Curatam merele de coaja si le taiem in cubulete.

PASUL 6

Cand morcovii sunt moi, cam dupa 15-20 de minute, punem in cratita cubuletele de mar.

PASUL 7

Amestecam si mai lasam sa fiarba 5 minute.

PASUL 8

Inchidem aragazul si lasam supa de legume sa se raceasca putin.

PASUL 9

Pasam cu un mixer vertical sau in vasul unui blender pana cand obtinem o crema fina.

PASUL 10

Presaram deasupra nucsoara rasa si condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 11

Amestecam, gustam si punem menta tocata.

PASUL 12

Servim calda, cu crutoane si o lingura cu smantana deasupra.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Supa Crema de Morcovi, Mere si Ghimbir.

POFTA BUNA!

