



reteta-video.ro

## Supa Crema de Praz

Se spune ca **supa crema de praz** a fost creata de Louis Diat, pe cand era chef la Ritz-Carlton in New York, in anul 1917. A numit-o Vichyssoise (**crème vichyssoise glacée**) in onoarea orasului Vichy care este langa locul sau de nastere. Dar **supa crema de praz** se regaseste si pe masa francezilor, a belgienilor, a nemtilor sau a galezilor si, cel mai important, pe masa mea 😊. Asta pentru ca este o supa crema rapida si gustoasa. Stiu ca nu toata lumea are o parere prea buna despre banalul **praz** si se mai fac tot felul de glume pe seama lui sau mai bine zis pe seama consumatorilor de praz, dar sa stiti ca este foarte bun. Chiar este recomandat in curele de detoxifiere sau in cele de slabire pentru continutul sau redus de calorii (sic!). E adevarat ca are o aroma inconfundabila, dar este in acelasi timp sanatos si gustos. **Supa crema de praz** poate fi consumata atat iarna, fierbinte pentru a ne revigora, dar si vara la temperatura camerei pentru a ne racori si rehidrata. E tare buna cu parmezan si crutoane facute in cuptor, stropite cu ulei de masline si ierburi aromatice. Plus ca este o reteta simpla si ieftina, cu ingrediente accesibile, dar fina si delicioasa!

### INGREDIENTE SUPA CREMA DE PRAZ

5 fire de praz spalate  
o ceapa curatata si spalata  
5 cartofi mici curatati si spalati  
200 ml de smantana pentru gatit  
2 linguri cu ulei  
o legatura de patrunjel spalat  
sare  
piper proaspat macinat  
1,5 Litri de apa fierbinte

### MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE PRAZ

#### PASUL 1

Taiem ceapa in bucati mari, cartofii in cuburi, iar prazul in rondele. Tocam marunt patrunjelul.

#### PASUL 2

Pregatim aragazul si o oala in care punem uleiul.

#### PASUL 3

Adaugam ceapa si prazul, amestecam si calim timp de 4 minute.

#### PASUL 4

Punem cartofii si condimentam cu sare. Amestecam si mai calim toate legumele cam 1-2 minute.

#### PASUL 5

Turnam apa fierbinte si lasam totul sa fiarba la foc mic, acoperind oala cu un capac, timp de 15-20 de minute.

#### PASUL 6

Cand legumele sunt moi, inchidem aragazul si lasam supa sa se raceasca.

#### PASUL 7

Scoatem legumele intr-un bol, dar pastram si zeama in care au fiert.

#### PASUL 8

Pasam legumele cu ajutorul unui blender pana cand obtinem o crema fina, pe care o amestecam apoi cu zeama in care au fiert si omogenizam. Putem sa punem mai putina supa de legume, in functie de consistenta pe care o dorim (si sa adaugam pe parcurs). Daca vi se pare ca au ramas bucatele de legume nemaruntite, strecurati supa obtinuta!

#### PASUL 9

Adaugam smantana. Condimentam cu piper macinat si sare, amestecam si gustam.

#### PASUL 10

Punem oala din nou pe aragaz si lasam supa crema sa clocoteasca inca 1-2 minute.

#### PASUL 11

Inchidem aragazul si presaram deasupra patrunjelul tocat.

#### PASUL 12

Servim calda, cu crutoane si parmezan ras.

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

**POFTA BUNA!**