



reteta-video.ro

## Supa Crema de Sfecla Rosie

**Sfecla rosie** are numeroase efecte benefice, avand in compozitie multe vitamine (A, B1, B2, B6, C etc.). Aceasta super-le reprezinta o sursa excelenta de mangan si potasiu, o sursa de fibre, magneziu, fier, cupru si fosfor. Cunoscuta ca fiind protect ficatului, noile studii arata ca sfecla rosie este una dintre cele mai benefice legume pentru organism pentru ca stimuleaza sistemul imunitar, imbunatatind respiratia celulelor si oxigenarea tesuturilor si incurajeaza productia de noi globule rosii. Din cate se spune, **rosie** isi pastreaza proprietatile indiferent de modul de gatire, iar posibilitatile sunt practic nelimitate si tin doar de imaginatia fiecarui dintre noi: poate fi servita cruda, fiarta, coapta, sub forma de piure, chipsuri, supe, creme, in salate si chiar si in [prajituri](#). In general, nu ne gandim la sfecla rosie, ne gandim la clasica salata de sfecla rosie cu hrean care se potriveste de minune cu [piure de cartofi](#) si [friptura la cuptor](#). Dar printre preferatele noastre este **supa crema de sfecla rosie**, o supa crema plina de vitamine, o reteta gustoasa pe care trebuie sa o incercati. Romanii sunt reticenti la [supa creme](#), unii spun ca sunt doar pentru cei bolnavi, dar adevarul este ca este o reteta obisnuita cu gustul ciorbelor cu bors traditionale. Uitam ca supele creme sunt foarte sanatoase si nu trebuie sa lipseasca din dieta copiilor, si nu numai. Este o metoda foarte buna de a obisnui cu gustul tuturor legumelor, pentru ca acum se formeaza obiceiuri alimentare. Asa ca va propunem o reteta de supa simpla, usor de preparat, cu ingrediente ieftine si accesibile. Delicioasa si fina, **crema de sfecla rosie** este in acelasi timp ideala pentru perioadele de post sau pentru vegetarieni. Nu trebuie sa uitam sa adaugam un pic de hrean si vom avea o **supa crema de legume** vedeta!

### INGREDIENTE SUPA CREMA DE SFECLA ROSIE

2 sfecele rosii curatate si spalate (aproximativ 500 g.)  
un morcov curatat si spalat  
3 cartofi mici curatati si spalati  
o ceapa curatata si spalata  
o legatura de patrunjel spalat  
o lingura cu hrean proaspat ras  
o foaie de dafin  
2 linguri cu ulei  
sare  
piper proaspat macinat  
apa calda

### MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE SFECLA ROSIE

#### PASUL 1

Tocam marunt ceapa.

Taiem cartofii, morcovul si sfecla rosie in cuburi.

#### PASUL 2

Pregatim aragazul si o oala in care punem uleiul.

#### PASUL 3

Adaugam ceapa, amestecam si calim timp de 2 minute.

#### PASUL 4

Punem morcovii, cartofii si cuburile de sfecla rosie.

#### PASUL 5

Amestecam continuu si calim timp de 3-4 minute.

#### PASUL 6

Turnam apa calda cat sa acoperim toate legumele.

#### PASUL 7

Punem foaia de dafin.

Condimentam cu sare si piper macinat.

#### PASUL 8

Amestecam si lasam legumele sa fiarba timp de 25-30 de minute.

#### PASUL 9

Tocam marunt patrunjelul.

#### PASUL 10

Scoatem foaia de dafin din supa cand legumele sunt fierte.

#### PASUL 11

Punem o lingurita cu hrean ras, amestecam si mai fierbem timp de 2 minute.

#### PASUL 12

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

**PASUL 13**

Pasam legumele impreuna cu zeama in care au fiert cu ajutorul unui blender. Putem sa punem doar jumatate din cantitatea de supa mai adaugam pe parcurs, pana cand obtinem consistenta dorita.

**PASUL 14**

Pasam pana cand obtinem o supa crema fina si omogena.

**PASUL 15**

Gustam si condimentam cu sare si piper macinat, daca mai este nevoie.

**PASUL 16**

Presaram deasupra patrunjelul tocat.

**PASUL 17**

Servim supa crema cu crutoane, iar deasupra cu putin hrean proaspat ras, patrunjel verde si smantana.

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

***POFTA BUNA!***