



reteta-video.ro

Supa Crema de Spanac

Aproape ca este de necrezut cum, din cateva ingrediente simple, putem sa obtinem preparate delicioase. Acum, sincera sa fiu, sunt tare bune din punctul meu de vedere, mai ales cand vorbim despre o **supa crema de spanac**. O combinatie care nu este tocmai preferata tuturor, dar care totusi nu ar trebui sa lipseasca din meniul vostru, macar o data pe sezon. Stiu ca multi asociaza spanacul cu [mancarea de spanac](#) pe care in copilarie ne obligau parintii sa o mancam (si era tare verde!!!), dar daca totusi vreti sa va bucurati de beneficiile spanacului si sa nu treziti amintiri neplacute, cred ca o **supa crema de spanac** este potrivita. Doar din frunze de spanac nu o sa obtinem o supa crema densa, asa ca o sa folosim ceapa si cartofi, si chiar putina telinasi sau un pastarnac si dintr-o data gustul o sa se schimbe! Si uite asa notele de prospetime ale spanacului vor deveni foarte gustoase! Gata in mai putin de 30 de minute, **supa crema de spanac** nu numai ca ne salveaza atunci cand ne luptam cu timpul, dar este si plina de vitamine. Nu uitati ca pentru asta [spanacul](#) trebuie fiert cat mai putin, maxim 5 minute, pentru a-si pastra cat mai multe din proprietatile nutritive. Eu am facut langa supa de spanac o **crema de branza cu verdeata**, din telemea putin sarata si iaurt grecesc, condimentata cu piper si verdeata din belsug. Si zic ca merita sa o incercati!

INGREDIENTE SUPA CREMA DE SPANAC

o legatura de spanac, curatat si spalat (cam 2 Kg inainte de a-l curata)
2 cepe mici, curatate si spalate
3-4 fire de ceapa verde, curatate si spalate
4 cartofi medii, curatati si spalati
200 g de smantana pentru gatit
2 linguri cu ulei
500 ml de supa (de pui sau de legume)
sare
piper proaspat macinat
500 ml de apa

MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE SPANAC

PASUL 1

Taiem ceapa verde in rondele, ceapa uscata in bucati mari si cartofii in cuburi.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o oala in care punem uleiul.

PASUL 3

Adaugam ceapa (si cea verde si cea uscata) si cartofii, amestecam si calim 2 minute.

PASUL 4

Turnam supa si apa si lasam sa fiarba pana cand legumele sunt moi.

PASUL 5

Punem treptat spanacul. Daca aveti, puteti sa puneti si cateva fire de leurda. Amestecam usor pana cand scade si adaugam toate frunzele de spanac.

PASUL 6

Acoperim oala cu un capac si lasam supa sa fiarba 5 minute.

PASUL 7

Inchidem aragazul si lasam supa sa se raceasca usor.

PASUL 8

Pasam cu un blender pana cand obtinem o supa crema fina. Putem sa strecuram legumele, sa le pasam si sa turnam peste ele treptat zeama in care au fiert, pana cand obtinem consistenta dorita.

PASUL 9

Turnam incet smantana pentru gatit peste supa crema, in timp de amestecam.

PASUL 10

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 11

Amestecam si gustam.

PASUL 12

Servim calda, cu paine prajita unsa cu crema de branza cu verdeata.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Supa Crema de Spanac.

POFTA BUNA!

