



reteta-video.ro

Supa Crema de Telina

Ne plac tare mult **supele creme** si ca urmare cred ca am experimentat aproape toate legumele. Aproape, caci inca nu le-am epuizat! Inca mai gasesc ceva nou! Nu stiu cati dintre voi le pregatesc, pentru ca am observat ca exista o reticenta, cum ca sunt pentru cei bolnavi sau pentru bebelusi. Nu este deloc asa, pentru ca vara ne hidrateaza, iar iarna ne dau energie! Pentru vegetarieni cred ca sunt printre cele mai importante feluri de mancare. Francezii de exemplu sunt mari consumatori si nu numai ei. Bine, bine, puteti spune ca ei nu au celebrele noastre **ciorbe** cu bors. Adevarat, dar sigur nici supele lor crema nu sunt de lasat deoparte. Astazi avem o **supa crema de telina** plina de vitamine si minerale. Pentru ca nu trebuie sa uitam ca telina este una dintre cele mai sanatoase radacinoase, cunoscuta pentru efectele sale benefice asupra sanatatii. Asadar ar trebui sa se gaseasca frecvent pe mesele noastre si, de ce nu, intr-o **supa crema**. Eu am pus si cartofi pentru o textura mai cremoasa, dar puteti sa renuntati la ei, asa cum puteti sa folositi in loc de apa orice fel de supa (de legume, de pui...). Daca in final vi se pare ca **supa de telina** nu este foarte fina, o puteti trece printr-o sita pentru a scapa de resturile de telina care nu s-au maruntit complet. Este o supa crema foarte usoara, pe care o poti prepara in mai putin de o ora si o puteti servi alaturi de clasicele crutoane sau si mai apetisant cu niste sunculita taraneasca prajita. Asa o sa fie toata lumea multumita!

INGREDIENTE SUPA CREMA DE TELINA

1 Kg de telina radacina, curatata si spalata
3 cartofi, curatati si spalati
o ceapa, curatata si spalata
2-3 linguri cu ulei
150 ml de smantana pentru gatit
sare
piper macinat
1,5 Litri de apa calda

MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE TELINA

- PASUL 1**
Taiem ceapa, telina si cartofii in bucati mari.
- PASUL 2**
Pregatim aragazul si o oala in care turnam uleiul.
- PASUL 3**
Aaugam ceapa, amestecam si calim 1-2 minute.
- PASUL 4**
Punem cuburile de telina, amestecam si calim 2 minute.
- PASUL 5**
Aaugam cartofii, amestecam si turnam apa calda cat sa acopere toate legumele.
- PASUL 6**
Condimentam cu sare si lasam sa fiarba acoperit aproximativ 30 de minute, pana cand legumele sunt moi.
- PASUL 7**
Scoatem legumele bine fierte din supa, dar pastram zeama si le pasam cu un mixer vertical pana cand obtinem o pasta. Putem sa folosim si un blender, iar in acest caz nu mai este nevoie sa scoatem legumele din zeama in care au fiert.
- PASUL 8**
Rasturnam legumele facute piure inapoi in supa pastrata si amestecam.
- PASUL 9**
Turnam smantana pentru gatit.
- PASUL 10**
Condimentam cu sare si piper macinat, omogenizam si gustam.
- PASUL 11**
Punem oala inapoi pe aragaz si lasam supa crema de legume sa mai dea 2-3 clocote.
- PASUL 12**
Servim cu crutoane.

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

POFTA BUNA!

