



reteta-video.ro

Supa de Castraveti

Castravetele este apreciat pentru aroma sa delicioasa care-l face nelipsit din majoritatea salatelor. Gratie continutului ridicat de vitamina C, castravetii contribuie la detoxifierea organismului si la eliminarea rapida a toxinelor acumulate. Cu toate acestea, castravetele este bogat in vitamine si minerale (fosfor, magneziu, calciu, clor, sodiu, zinc, vitamine din complexul B), dar si carbohidrati si grasimi. Consumul de castraveti stimuleaza productia de insulina si echilibreaza nivelul glicemiei, contribuie la reglarea tensiunii arteriale, prevenirea bolilor cardiovasculare, dar previne si indigestia si amelioreaza ulcerul gastric. Castravetii se regasesc si ca ingrediente in multe produse cosmetice, datorita vitaminelor si antioxidantilor, fiind recomandati pentru masti care combat cearcanele si imbunatatesc aspectul tenului. Asadar sunt o explozie de sanatate si prospetime, si trebuiesc inclusi in meniul nostru. Putem consuma castraveti simpli, in [salate](#), in [sosuri](#), dar putem sa pregatim si o delicioasa **supa de castraveti**. Nimic nu este mai potrivit pentru o zi caniculara decat o **supa rece**, preparata fara foc! **Supa rece de castraveti cu iaurt** este o supa racoritoare, dar in acelasi timp consistenta si imposibil sa nu iti placa! Usor de pregatit, **supa de castraveti** cu smantana este cremoasa si taaaare potrivita dupa petreceri.... Pentru preparata cu smantana sau cu iaurt, dar daca vreti o varianta foarte dietetica puteti pune lapte in loc de smantana, inclusiv lapte de capra sau de migdale. Seamana cu supa [tarator](#), dar este totusi diferita! Rapida si delicioasa, **supa rece de castraveti** ramane vedeta sezonului calduros!

INGREDIENTE SUPA DE CASTRAVETI

200 g. de smantana slaba sau de iaurt
500 g. de castraveti
3-4 fire de ceapa verde curatata si spalata
un ardei iute spalat
20 de frunze de busuioc spalate
10 frunze de menta spalate
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SUPA DE CASTRAVETI

PASUL 1

Curatam castravetii de coaja, pe toti, doar jumătate din cantitate sau putem sa nu ii curatam deloc. Daca folosim castraveti de seră, nu este nevoie sa ii curatam!

PASUL 2

Taiem castravetii in runde groase.
Taiem ceapa verde in bucati maricele.

PASUL 3

Curatam ardeiul iute de seminte (inainte de a folosi ardei iute este bine sa il gustam) si apoi il taiem in fasii! Nu uitam sa ne spalăm pe maini dupa ce terminam cu ardeiul iute!

PASUL 4

Pregatim un blender, in vasul caruia punem rundele de castravete.

PASUL 5

Adaugam ceapa verde, ardeiul iute, frunzele de busuioc si pe cele de menta.

PASUL 6

Punem smantana sau iaurtul (in functie de ce folosim).

PASUL 7

Mixam cu impulsuri scurte pana cand obtinem o supa, nu neaparat complet lichifiata.

PASUL 8

Condimentam supa cu piper macinat si sare.

PASUL 9

Amestecam si gustam.

PASUL 10

Punem bolul cu supa in frigider pentru cateva ore.

PASUL 11

Servim rece cu felii de castravete deasupra.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Supa de Castraveti.

POFTA BUNA!

SFATURI:

Inainte de a folosi ardei iute este bine sa il gustam!

Nu uitam sa ne spalam bine pe maini dupa ce terminam cu ardeiul iute!

Daca vreti o varianta foarte dietetica puteti pune in supa rece de castraveti lapte in loc de smantana, inclusiv lapte de soia sau migdale.