



reteta-video.ro

Supa de Ceapa

Pe langa faptul ca da savoare mancarurilor, ceapa are numeroase beneficii asupra organismului. Bogata in vitaminele A, C si E, acid folic si fier, ceapa are proprietati antibacteriene si antiseptice, ceea ce o recomanda pentru consumul zilnic, adaugata in [salate](#), ciorbe, diverse mancaruri sau consumata ca atare. Ceapa sustine sanatatea creierului si a inimii, intareste oasele, ajuta la digestie si reduce chiar si riscul dezvoltarii cancerului.

Supa de ceapa este un fel de mancare popular inca din timpul romanilor. Simplu de facut, din ingrediente ieftine, este un fel de mancare deosebit de savuros. Francezii au transformat o supa banala de ceapa intr-un reper al traditiei lor culinare, o reteta clasica. Dar si eu am gasit aceasta reteta lor pentru supa de ceapa! Conceptul este foarte simplu: ceapa caramelizata se fierbe in supa si se serveste cu paine prajita cu branza topita. Pornind de aici exista diferite variante pentru aceasta supa foarte aromata: folosirea supei de vita sau de pui, utilizarea vinului de buna calitate sau a branzei gruyere (sau orice branza care se topeste). Secretul si gustul dulce al supei de ceapa este dat de unul singur: caramelizarea cepei!

INGREDIENTE SUPA DE CEAPA

1 Kg. de ceapa curatata si spalata
10 catei de usturoi curatati si spalati
30 gr. de unt
2 linguri de ulei de masline
1 Litru si jumatate de supa (vita, pui sau legume)
4 fire de cimbru
2 foi de dafin
sare
piper proaspat macinat
paine stropita cu ulei de masline pentru servit
100 gr. de svaiter sau de cascaval ras pentru servit

MOD DE PREPARARE SUPA DE CEAPA

PASUL 1

Taiem usturoiul in felii subtiri. Tocam ceapa solzisori.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o oala.

PASUL 3

Punem uleiul in oala. Adaugam untul si il lasam sa se topeasca.

PASUL 4

Punem ceapa, usturoiul, foile de dafin si firele de cimbru si amestecam.

PASUL 5

Acoperim oala cu un capac si o lasam la foc mic timp de 15 minute.

PASUL 6

Din cand in cand amestecam, pentru ca ceapa sa nu se rumeneasca si sa nu se prinda de oala!

PASUL 7

Dupa 15 minute, ridicam capacul de pe oala, marim flacara si prajim ceapa pana cand are o culoare aurie deschis.

PASUL 8

Punem supa (de vita, de pui sau de legume), micoram flacara si fierbem totul la foc mic timp de 20 de minute.

PASUL 9

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 10

Fierbem timp de 5 minute, apoi inchidem aragazul.

PASUL 11

Pentru a servi supa, incalzim cuptorul.

PASUL 12

Punem supa in boluri.

PASUL 13

Deasupra fiecarui bol asezam cate o felie de paine stropita cu ulei de masline peste care presaram svaiter ras.

PASUL 14

Introducem bolurile in cuptorul incalzit, pana cand painea se prajeste usor si cascavalul se topeste.

PASUL 15

Scoatem bolurile din cuptor si servim.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Supa de Ceapa.

POFTA BUNA!

SFAT

Daca inainte sa tocam ceapa o tinem 15-20 de minute in apa rece, taiata in jumatate, aceasta nu ne va mai face sa plangem!