



reteta-video.ro

## Supa de fasole boabe cu afumatura

Consumul de [fasole alba](#) ofera multiple beneficii organismului uman. Aceasta este bogata in antioxidanti si contine cantitati importante de moliuden implicat in procesul de detoxifiere. [Fasolea alba](#) este o sursa importanta de fibre si proteine, avand in acelasi timp un indice glicemic scazut. Ca si alte tipuri de fasole, fasolea alba este bogata in minerale, cum ar fi acidul folic, magneziu si fierul si ajuta la reglarea depozitelor de grasime din organism.

O **supa de fasole boabe cu afumatura** e parte integrata a bucatariei romanesti. Exista diferente de la o regiune la alta, plina de lemn in sud, aromata cu marar si leustean in est, cu tarhon sau cimbru in vest, ingrosata cu rantas in Ardeal sau dreasa cu smantana, adaugata cu o lingura de otet sau cu bors. Se poate face cu orice fel de afumatura, iar in privinta legumelor, combinatia clasica este de ceapa, morcov si telina. Pana la urma insa depinde de gustul fiecaruia si de rețetele invatate de la mama sau de la bunica. Ciorba de fasole se servește fierbinte, cu smantana si ardei iute, ceapa rosie frecata cu sare, salata de ceapa rosie cu sare si otet, fiecare cum a vazut pe cineva. Indiferent de toate acestea, ramane o ciorba traditionala de toamna, satioasa si gustoasa.

### **INGREDIENTE SUPA DE FASOLE BOABE CU AFUMATURA**

400 gr. de fasole boabe alba, fiarta si bine spalata (cum se fierbe fasolea boabe gasiti [aici](#))  
250 gr. de piept de curcan fiert si afumat  
2 cepe curatate si spalate  
un morcov curatat si spalat  
un ardei curatat si spalat  
o bucata mica de telina (aproximativ 100 gr.) curatata si spalata  
2 linguri de ulei  
1/4 lingurita de boia  
sare  
o jumătate de legatura de patrunjel spalat  
1,5 Litri de apa calda

### **MOD DE PREPARARE**

#### **SUPA DE FASOLE BOABE CU AFUMATURA**

##### **PASUL 1**

Tocam marunt ceapa.  
Taiem morcovul in rondele subtiri.  
Tocam ardeiul in fasii.  
Taiem telina in cuburi mici.

##### **PASUL 2**

Taiem pieptul de curcan afumat in bucatele.

##### **PASUL 3**

Tocam marunt patrunjelul.

##### **PASUL 4**

Pregatim aragazul si o oala in care punem uleiul.

##### **PASUL 5**

Adaugam ceapa, morcovul, ardeiul, telina si bucatile de piept de curcan afumat si calim la foc mediu, timp de 5 minute, amestecand continuu.

##### **PASUL 6**

Punem apa calda, cat sa acoperim toate ingredientele.

##### **PASUL 7**

Lasam supa sa fiarba pana cand toate legumele devin moi.

##### **PASUL 8**

Punem in oala 2/3 din cantitatea de fasole boabe fiarta.

##### **PASUL 9**

Zdrobim fasolea pastrata si apoi o adaugam in oala.

##### **PASUL 10**

Punem 1 Litru de apa calda in oala cu supa.

##### **PASUL 11**

Condimentam cu sare si boia.

##### **PASUL 12**

Amestecam si lasam supa de fasole sa fiarba timp de 5 minute.

**PASUL 13**

Presaram deasupra patrunjel tocat.

**PASUL 14**

Gustam si inchidem aragazul.

**PASUL 15**

Servim fierbinte cu smantana si ardei iute, ceapa rosie frecata cu sare, salata de ceapa rosie cu sare si otet.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru**

***Supa de Fasole Boabe cu Afumatura.***

***POFTA BUNA!***

**SFAT:**

Daca afumatura este sarata si uscata, este bine sa o punem la inmuiat cu o seara inainte.

Daca nu folosim afumatura prefiarta, punem carnea sa fiarba impreuna cu fasolea, sau chiar o fierbem de jumătate separat si adaugam in oala cu fasole.

In loc de piept de curcan putem folosi orice fel de afumatura: ciolan, sunca de casa, scaricica,...