



reteta-video.ro

## Supa de Morcovi Picanta cu Usturoi si Chimen

Morcovii sunt printre cele mai sanatoase legume datorita vitaminelor pe care le contin. Cei mai importanti nutrienti pe care ii contin morcovii sunt vitamina A, vitamina K, vitamina C, vitamina B6, fibre, potasiu, mangan. De asemenea, carotenoidele din morcovi joaca un rol important: sunt antioxidanti puternici care ne feresc corpul de numeroase boli cardiovasculare.

Avand nenumarate beneficii pentru sanatate, ce alta metoda mai buna de a profita de gustul delicios al morcovilor decat o consistenta supă de morcovi care imbina arome si ingrediente pentru un gust uimitor! **Supa crema de morcov picanta cu usturoi, ghimbir si chimen** aduce un aport nutritional important organismului, este sanatoasa si consistenta. Colorata si aromata, poate fi pregatita si cu crema de lapte.

Nu numai ca este o reteta usoara si rapida, cu putine ingrediente, dar este si foarte potrivita pentru un pranz cu familia sau cu prietenii.

## **INGREDIENTE**

### **SUPA DE MORCOVI PICANTA CU USTUROI SI CHIMEN**

7-8 morcovi curatati si spalati  
4-5 catei mici de usturoi curatati si spalati  
o lingura de ulei de masline  
o lingura de chimen  
un sfert de lingurita de ghimbir ras  
o legatura de patrunjel spalat  
sare  
piper proaspat macinat  
apa

## **MOD DE PREPARAREA**

### **SUPA DE MORCOVI PICANTA CU USTUROI SI CHIMEN**

#### **PASUL 1**

Taiem morcovii in rondele groase.

Tocam marunt patrunjelul.

#### **PASUL 2**

Pregatim aragazul si o oala in care punem apa.

#### **PASUL 3**

Adaugam rondelele de morcov.

#### **PASUL 4**

Condimentam cu sare.

#### **PASUL 5**

Punem apa cat sa acoperim morcovii si ii lasam sa fiarba.

#### **PASUL 6**

Cand morcovii sunt moi, adaugam ghimbirul, chimenul si cateii de usturoi.

#### **PASUL 7**

Lasam sa clocoteasca timp de 2-3 minute.

#### **PASUL 8**

Inchidem aragazul si lasam supa sa se raceasca.

#### **PASUL 9**

Pregatim un blender in care punem supa si legumele.

#### **PASUL 10**

Mixam pana cand obtinem o pasta fina.

#### **PASUL 11**

Pregatim din nou aragazul si rasturnam in oala supa crema.

#### **PASUL 12**

Punem deasupra o lingura de ulei de masline.

#### **PASUL 13**

Condimentam cu sare si piper proaspat macinat.

#### **PASUL 14**

Amestecam si lasam sa clocoteasca timp de 2 minute.

#### **PASUL 15**

Presaram deasupra patrunjelul tocat.

#### **PASUL 16**

Gustam si inchidem aragazul.

#### **PASUL 17**

Servim calda, cu crutoane si acrita cu zeama de lamaie.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
Supa Picanta de Morcovi cu Usturoi si Chimen.**

**POFTA BUNA!**