



reteta-video.ro

Supa Rece de Sfecla Rosie si Iaurt

Supa rece de sfecla rosie si iaurt o sa vi se pare cu siguranta neobisnuita. Si totusi nu e chiar asa. Este o supa cu traditionala din Lituania, pe numele ei **šaltibarš?iai**, o denumire tare greu de pronuntat ..., dar care inseamna **supa rece de sfecla rosie**. Are ca ingrediente de baza kefir, sfecla rosie, castraveti, marar proaspat si ceapa verde si se serveste cu jumatati de ou fiert si marar din belsug. In 2014 a fost pe locul doi in urma voturilor in competitia "Gustul Europei", lansata pe contul de Facebook al Parlamentului European. Este dulce-acrisoara, perfecta pentru a fi consumata pe timp de vara deoarece se serveste rece. Si se face foarte repede, ca pana reusiti sa-i spuneti numele, e deja gata! Sfecla rosie este vedeta in aceasta **supa de legume**, fie ca o folosim fiarta sau coapta. Pentru a nu avea apoi mainile rosii, eu folosesc manusi de unica folosinta atunci cand o curat si o toc. Pe langa **sfecla** nu trebuie sa lipseasca din supa rece nici castravetii, daca au coaja amara este recomandat sa o indepartati. Si ca orice alta reteta are nenumarate variante. Eu am pus o legatura de ridichi crocante, dar in locul lor puteti sa puneti cativa cartofi fierti. O sa fie la fel de gustoasa! In loc sa tocati legumele, operatiune care o sa va ia putin mai mult timp, le puteti rade, insa pentru gustul nostru sunt prea fine, asa ca am preferat sa le tai in cubulete mici. Si asta este tot! Trebuie sa fiti de acord ca are un aspect cu totul si cu totul deosebit, o culoare inedita pentru o supa, care te indeamna sa o gusti. Asa ca haideti sa ne coloram ziua in roz cu o **supa de sfecla rosie!**

INGREDIENTE SUPA RECE DE SFECLA ROSIE SI IAURT

1 litru de kefir
500 g de iaurt grecesc (cu 10% grasime)
3 sfecle rosii medii, curatate si spalate
3 castraveti, spalati
o legatura de ridichi, curatate si spalate
o legatura de marar, spalat
4 catei de usturoi, curatati si spalati
zeama stoarsa de la o lamaie
o lingurita cu zahar brun
sare
piper proaspat macinat
700 ml de apa
6 oua fierte tari pentru servit

MOD DE PREPARARE SUPA RECE DE SFECLA ROSIE SI IAURT

- PASUL 1**
Tocam marunt sfecla rosie.
- PASUL 2**
Pregatim aragazul si o cratita in care turnam apa. Punem zaharul brun si zeama de lamaie si o lasam sa fiarba.
- PASUL 3**
In apa care clocoteste adaugam bucatelile de sfecla rosie si o lasam sa fiarba.
- PASUL 4**
Taiem ridichiile in cubulete mici. Tocam marunt castravetii, daca au coaja amara este bine sa o indepartati. Tocam marunt mararul.
- PASUL 5**
Dupa 15-20 de minute sfecla rosie este fiarta,asa ca o lasam sa se raceasca.
- PASUL 6**
Turnam kefirul intr-un castron mare. Adaugam iaurtul grecesc, castravetii si ridichiile. Zdrobim peste ele usturoiul. Condimentam cu sare si piper proaspat macinat si omogenizam.
- PASUL 7**
Adaugam cubuletele de sfecla rosie complet racita si zeama in care a fiert, daca nu a scazut complet si amestecam bine.
- PASUL 8**
Gustam si condimentam, daca mai este nevoie. Daca vi se pare prea groasa, mai adaugati putin apa plata.
- PASUL 9**
Presaram deasupra mararul tocat si o pastram in frigider.
- PASUL 10**
Servim supa rece, cu jumatati de ou fiert si marar puse deasupra.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Supa Rece de Sfecla Rosie si Iaurt.

POFTA BUNA!

