



reteta-video.ro

## Supa toscana

Ciudat sau nu aceasta supa cu [carnati afumati](#) picanti, [cartofi si smantana](#) este o supa specifica zonei italiene Toscana. Este plina de arome, asemanatoare ciorbei noastre de cartofi cu carnati dreasa cu smantana, dar totusi extrem de diferita. **Supa toscana** cu carnati este gustoasa, plina de farmecul pe care il dau usturoiul si salata verde. Se pot folosi carnati afumati, carnati italieni (care sunt fara carne) sau carnati proaspeti iar in loc de [salata verde](#) puteti pune varza alba, spanac sau varza kale. Mai exista si alte variante in zona, cea mai cunoscuta fiind pappa col pomodoro care are la baza painea toscana si evident rosiile, dar si supa toscana de fasole (supa crema de fasole boabe).

### **INGREDIENTE SUPA TOSCANA (SUPA DE CARNATI PICANTI)**

500 gr. de carnati afumati, picanti, taiati in rondele  
2 cepe curatate si spalate  
10 catei mici de usturoi curatati si spalati  
5-6 cartofi medii curatati si spalati  
6-7 frunze de salata verde spalate si rupte in bucati mari  
200 ml de smantana pentru gatit  
o lingurita de boia iute sau dulce  
sare  
piper proaspat macinat  
2 Litri de apa sau de supa de legume

### **MOD DE PREPARARE SUPA TOSCANA (SUPA DE CARNATI PICANTI)**

#### **PASUL 1**

Tocam marunt ceapa.  
Taiem fin usturoiul.  
Taiem cartofii in cuburi.

#### **PASUL 2**

Pregatim aragazul si o oala in care punem rondelele de carnati afumati, fara a adauga ulei.

#### **PASUL 3**

Prajim carnatii pentru aproximativ 5 minute, pana cand sunt usor rumeniti.

#### **PASUL 4**

Scoatem carnatii aurii din oala.

#### **PASUL 5**

Daca in oala raman mai mult de 2 linguri de grasime, indepartam excesul.

#### **PASUL 6**

Punem ceapa si usturoiul peste grasimea din oala.

#### **PASUL 7**

Calim timp de 2 minute.

#### **PASUL 8**

Punem apa sau supa de legume.

#### **PASUL 9**

Adaugam cartofii.

#### **PASUL 10**

Condimentam cu sare, boia si piper macinat.

#### **PASUL 11**

Amestecam si lasam supa sa fiarba timp de 20 de minute.

#### **PASUL 12**

Adaugam in supa carnatii rumeniti.

#### **PASUL 13**

Punem 3 polonice de supa fierbinte peste smantana si omogenizam.

#### **PASUL 14**

Rasturnam amestecul de supa si smantana in oala.

#### **PASUL 15**

Omogenizam si mai lasam supa sa fiarba timp de 5 minute.

#### **PASUL 16**

Punem in oala frunzele rupte de salata verde.

**PASUL 17**

Amestecam si lasam supa toscana sa mai fiarba timp de 2 minute.

**PASUL 18**

Gustam, inchidem aragazul, acoperim oala cu supa cu un capac si lasam aromele sa se combine pentru 10 minute.

**PASUL 19**

Servim calda, cu paine proaspata sau cu crutoane.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
*Supa Toscana (Supa de Cartofi cu Carnati Picanti).***

***POFTA BUNA!***