



SUPA CREMA DE MORCOV

Timp preparare: 30 min Numar portii: 1

Intr-o cratita, puneti apa la fier. Cand aceasta incepe sa fierba, adaugati legumele curatare si taiate mai mici (pentru a fierbe mai rapid). Pentru a fi o supa crema de morcov, incercati sa pastrati ponderea 75% morcov, 25% alte legume.

Cand legumele au fierit, le separam de apa, dar pastrati apa. Puneti legumele intr-un blender cu putina apa si adaugati treptat apa pana ajungeți la consistența dorita. Daca folositi cartof, puneti mai multa apa, supa va avea o consistenta mai cleioasa. La final, adaugam smantana, sare si piper. Mai amestecam totul pana compozitia devine omogena.

Peste supa adaugam verdeata (patrunjel/busuioc/oregano etc.)

Ingredientie:

- 2 morcovi
- 1 ceapa
- 1 catel usturoi
- legume
- 20ml smantana
- verdeata

*Puneti orice legume aveti prin camara: ardei, rosie, telina, patrunjel, pastarnac, dovlecel, etc.

**Daca doriti sa fie vegan, nu puneti smantana.