

Supă Cremă de Legume – Deosebit de savuroasă, merită încercată



Sunt sincer când îți spun că nu am savurat niciodată un preparat din legume atât de gustos. Este, de asemenea, rețeta pe care copiii o adoră cel mai mult. Descoperă o explozie de arome și nutrienți în această supă-cremă de legume, perfectă pentru perioadele de post sau pentru o alimentație sănătoasă și echilibrată în orice moment al anului.

Supă Cremă de Legume



Îți prezentăm o **supă-cremă** de post, sau, pentru a folosi un termen mai contemporan, o **supă-cremă vegană** preparată exclusiv din legume.

Această rețetă nu conține niciun gram de carne sau grăsime animală, și totuși, reușește să fie **deosebit de savuroasă**. Este o **supă-cremă de legume** care nu doar respectă regulile de post, dar încântă și cele mai rafinate gusturi.

- aprox. 500 gr de ceapă
- aprox. 300 gr morcov
- aprox. 300 gr țelină rădăcină
- aprox. 300 gr cartofi
- aprox. 100 gr pătrunjel rădăcină

- 50 ml ulei fl. soarelui
- 7-8 gr sare, sau după gust
- 1/2 linguriță piper, sau după gust
- 1 linguriță de boia dulce
- 2 cubulețe de delikat de casă
- 2 litri de apă

1. Taie ceapa grosier.



2. Feliază morcovii în rondele.

3. Taie țelina și cartofii în cubulețe.

4. Taie pătrunjelul rădăcină în rondele.

5. Încălzește uleiul într-o oală mare și adaugă piperul.



6. Adaugă ceapa și un pic de sare, apoi amestecă.

7. Adaugă 50 ml de apă pentru a ajuta la caramelizarea ușoară a cepei.

8. Adaugă restul legumelor și condimentează.

9. Adaugă morcovii, țelina, cartofii și pătrunjelul rădăcină în oală.

10. Acoperă legumele cu apă și adaugă cubulețele de concentrat de legume și boiaua de ardei dulce.



11. Lasă amestecul să fiarbă timp de 40-45 de minute la foc moderat spre mic, până când legumele devin moi.

12. Oprește focul și folosește un mixer vertical pentru a mixa supa până devine cremoasă.

13. Verifică și ajustează gustul cu sare și piper după nevoie și servește supa caldă.



1. Rețeta poate fi ajustată în funcție de preferințele personale și de legumele disponibile.

2. Este o rețetă vegană, ideală pentru perioadele de post sau pentru cei care preferă o alimentație pe bază de plante.

