

# Supă de Legume pentru slăbit – Îți încântă simțurile, îți acelerează metabolismul și stimulează arderea grăsimilor



## Supă de Legume pentru slăbit



Îți prezentăm o rețetă magică: **Supă de Legume pentru Slăbit** Ideală pentru arderea grăsimii abdominale, de post și vegană! Această supă nu doar că **îți încântă simțurile**, dar **te și susține în lupta cu kilogramele în plus**, oferind **sațietate și energie**.

Plină de legume proaspete – morcovi, țelină, ardei gras, broccoli – este o **adevărată sursă de vitamine și minerale** care **îți accelerează metabolismul și stimulează arderea grăsimilor**. Această supă nu doar **te va răsfăța**, dar va **deveni o alegere nutritivă inteligentă** pentru sănătatea și energia ta zilnică!

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 2 cepe medii
- 150-200 g ciuperci

- 1 dovlecel
- 100 g țelină rădăcină
- 100 g păstârnac
- 150 g morcov
- 100 g sfeclă roșie
- 150-200 g broccoli
- 50 g mazăre
- 1 legătură bună spanac
- 2 tije țelină apio
- 1 ardei iute
- 1/2 legătură pătrunjel
- 1/2 legătură tarhon
- 1 ardei gras roșu
- 3 căței usturoi
- 3 frunze dafin
- 7 g sare
- 1-2 v cimbru
- 1-2 g turmeric
- 1 linguriță rasă piper
- 1 vârf linguriță chimion
- 2 l apă
- 60 ml ulei de măsline

1. Încinge o oală de 5 litri și adaugă 60 ml de ulei de măsline. Presară o lingură de sare (6-7 g) în uleiul încins pentru a preveni stropirea.
2. Adaugă două cepe medii tocate și patru ciuperci mari feliate. Sotează ingredientele timp de 4 minute, până când ceapa devine translucidă și ciupercile se caramelizează ușor.
3. Pune 3 căței de usturoi în coajă (pentru a evita arderea) și 3 frunze de dafin. Sotatează încă 2-3 minute pentru a intensifica aroma.
4. Adaugă în oală următoarele legume: 1 dovlecel cubulețe, 100 g țelină rădăcină, 100 g păstârnac, 150 g morcov, 2 tije de țelină apio, 1 ardei iute, 100 g sfeclă roșie.

5. Amestecă bine și continuă să sotezi pentru 6-7 minute.
6. Adaugă o linguriță rasă de cimbru, o linguriță rasă de turmeric, o linguriță rasă de piper și un vârf de linguriță de chimion pentru a intensifica aromele și a ajuta digestia.
7. Pune o jumătate de căpățână de broccoli și un ardei gras tăiat grosier. Gătește încă 5 minute pentru a obține o ușoară caramelizare a legumelor.
8. Toarnă 2 litri de apă fierbinte peste legume. Acoperă oala și fierbe la foc mediu timp de 40 de minute, verificând din când în când ca legumele să fie gătite corespunzător.
9. Cu 5 minute înainte de a opri focul, adaugă 50 g de mază congelată. La final, adaugă o mână de spanac proaspăt, jumătate de legătură de pătrunjel proaspăt și câteva frunze de tarhon.