

Supă cremă de morcovi

O rețetă simplă, cremoasă și plină de savoare, perfectă pentru zilele răcoroase!

Ingrediente:

- ♦ 500g morcovi, curățați și tăiați rondelle
- ♦ 1 cartof mare, curățat și tăiat cuburi (pentru cremozitate)
- ♦ 1 ceapă medie, tocată
- ♦ 2 căței de usturoi, mărunțiți
- ♦ 1 litru supă de legume sau apă
- ♦ 2 linguri ulei de măsline sau unt
- ♦ 100ml smântână pentru gătit (opțional, pentru extra cremozitate)
- ♦ Sare și piper, după gust
- ♦ 1/2 linguriță ghimbir ras (opțional, pentru o aromă ușor picantă)
- ♦ 1 linguriță turmeric (opțional, pentru o culoare intensă și beneficii pentru sănătate)
- ♦ Crutoane și pătrunjel proaspăt pentru decor

Mod de preparare:

1 Călirea legumelor

- Încinge uleiul sau untul într-o oală mare.
- Adaugă ceapa și usturoiul și călește-le 2-3 minute până devin translucide.
- Pune morcovii și cartoful, amestecă și gătește 2-3 minute.

2 Fierberea supei

- Toarnă supa de legume sau apa peste legume.
- Adaugă sare, piper, ghimbir și turmeric (dacă folosești).
- Fierbe la foc mediu timp de 20-25 de minute, până când morcovii sunt moi.

3 Blenduire și cremozitate

- Folosește un blender vertical pentru a pasa supa până devine fină și cremoasă.
- Dacă vrei o textură mai fină, trece supa printr-o sită.
- Adaugă smântâna și mai amestecă puțin.

Servire

- Toarnă supa în boluri și decorează cu crutoane, pătrunjel proaspăt și un strop de smântână sau ulei de măsline.