

Supa crema de conopida



Supa crema de conopida pe care v-o arat acum e una tare gustoasa, desi este o **supa de post**. Si, culmea, sau nu, a fost savurata pana si de Bogdi!!!

As putea, asadar, prezice ca va fi si pe placul celor care detesta conopida ☐

Este foarte binevenita in orice zi a saptamanii nu doar atunci cand este post! Iar daca va plac mai mult cartofii, puneti mai multi cartofi si folositi o conopida mai mica ☐

Ingrediente:

Pentru supa crema:

- o conopida potrivita
- 3 cartofi
- 1/2 l apa
- sare, piper

In plus:

- 3 linguri ulei sau margarina
- o lingura faina
- patrunjel proaspat, frunze (o legatura)
- paine uscata, pentru crutoane

Mod de preparare:

Preparare supa de legume:

Spalati conopida, taiati-o in bucati potrivite si indepartati cotoarele groase. Curatati cartofii, taiati-i cubulete si puneti-i la fiert impreuna cu conopida timp de 20-25 de minute (in apa rece). Focul sa fie mic, pentru ca legumele sa se fiarba lent.

Cand zarzavaturile sunt fierte, se paseaza si se adauga sare si piper, dupa gust.

Pentru „rantas”:

Topiti margarina intr-o craticioara (eu am pus ulei), puneti faina si amestecati continuu pana capata o culoare galbuie. Adaugati, putin cate putin, 2-3 polonice de supa, apoi rasturnati amestecul in oala mare cu supa.

Dupa ce s-au amestecat bine, se mai da supa in 2-3 clocote si se adauga patrunjel tocat marunt. Si crutoane de paine (bucatele de paine prajite in putin ulei fierbinte)..desi puteti savura aceasta **supa de post**, plina de vitamine ☐ , si simpla!



Laura Sava

Crutoanele de paine le puteti face si la cuptor: se pun asa cum sunt, taiate in cubulete, si se tin pana prind o culoare frumoasa, rumena. Abia cand le scoateti, le puteti stropi cu putin ulei (eu uneori mai pun si cate un praf de usturoi si le amestec bine).



Laura Sava

Reteta preluata din cartea „Mancaruri si dulciuri de post” -Garoafa Coman