

Supa crema de naut

written by Andreea



Supa crema se numara printre supele mele preferate! Textura aceea catifelata si delicata, o explozie de gusturi asta ma face pe mine sa imi doresc un bol de astfel de supa oricand!

In general, supele creme au in compozitie si cate unul-doi cartofi pentru a adauga textura superi si pentru a o ingrosa. Eu, n-am folosit cartof, ci deliciosul naut de la SunFood! Si pentru ca aceasta uspa sa fie si mai buna si mai delicioasa, m-am decis sa coc legumele la cuptor, dupa care sa le transform in supa.

Data viitoare cand desfaceti o conserva de naut, nu aruncati apa in care au stat bobitele! O puteti folosi cu succes la supe si sosuri, pentru un plus de savoare. In plus, apa aceasta contine o serie de vitamine si nutrienti pe care este pacat sa nu le consumati folosind apa de la naut.



Ingrediente:

- 1 conserva naut 400g Sun Food
- 2 morcovi
- 1 pastarnac
- 1 ceapa alba medie
- 2 dovlecel
- 1 jumătate telina
- 1 ardei gras
- 1 capatana usturoi
- 2 linguri ulei masline
- 4 frunze salvie proaspata
- 4 crengute cimbrisor proaspat

400 ml apa, supa de legume sau supa de pui
sare
piper



Incingeti cuptorul la 190 grade Celsius. Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul si pastrati apa in care au stat boabele. Tocati toate legumele in bucati potrivite.



Luati tava mare a cuptorului si asezati in ea toate legumele impreuna cu boabele de naut. Presarati salvia, cimbrisorul, sarea si piperul, dupa care stropiti totul cu ulei de masline. Amestecati totul bine.

.



Taiati cu cutitul un pic din partea superioara a capataniei de usturoi. Asezati capatana de usturoi pe o folie de aluminiu, presarati sare, piper si stropiti cu ulei de masline. Strangeti folia bine si puneti-o intr-un colt al tavii cu legume.



Dati tava la cuptorul incins pana ce toate legumele se patrund bine si sunt rumenite, iar nautul devine crocant si delicios.



Pastrati cateva boabe de naut crocante pentru mai tarziu iar pe celelalte legume transferati-le intr-un blender impreuna cu apa de la conserva, si apa sau supa de legume sau de pui si pasati totul bine de tot.



“stoarceti” cateii de usturoi caramelizati la cuptor si puneti-i in blender cu celelalte legume si apa in care a stat nautul. Turnati peste Porniti blenderul si opriti-va atunci cand ati obtinut o crema lichida fina si delicata. Portiviti la gust adaugand sare si piper,. daca mai e cazul.



Serviti supa calda in boluri presarate cu paprika si boabe
crocante de naut si eventual o felie de paine trasa la tigaie
cu ulei de masline.



Este delicioasa!



Enjoy!