

Zece idei de supe chinezesti

written by Andreea



La multi ani, dragii mei! Sper ca ati petrecut cu bine de Sarbatori, ca v-ati odihnit, ca v-ati distrat si v-ati simtit bine alaturi de cei dragi! Va urez un An Nou minunat cu multa sanatate si impliniri!

Eu abia acum reusesc sa fac prima postare aici pe blog, incep usor-usor sa imi intru din nou in ritm :). Pentru ca afara este o vreme tare urata, m-am gandit sa va propun 7 idei de supe chinezesti postate de-a lungul timpului aici pe blog, pe care sa le savurati in zilele reci de iarna. Pe langa faptul ca sunt delicioase, sunt foarte nutritive si satioase! In plus, aromele lor sunt geniale, iar toate contin ingrediente naturale si bune! Aveti, pe alese, supe cu carne, supe cu fructe de mare, supe vegane, supe simple sau mai bogate. Bonus, va mai indic o supa thai si o supa deosebita, pe care eu am creat-o cu mare drag! :).



Supa chinezeasca iute acrisoara. Este cea mai cunoscuta si mai iubita supa chinezeasca de pe la noi si pe buna dreptate este asa! Gustul iute este dat de catre piperul alb, iar gustul acrisor este dat de catre otetul de vin chinezesc brun. Este o supa satioasa si foarte sanatoasa, o puteti consuma mai ales

atunci cand sunteti raciti!



Supa chinezeasca cu creveti si taitei este o supa mult mai delicata, insa delicioasa mai ales daca folositi creveti proaspeti. Aromele date de anason si fructele goji sunt subtile si dau supei o nota aparte.



Supa chinezeasca de ou cunoscuta si ca Egg drop soup este foarte usor de preparat, are ingrediente putine, insa este tare buna la gust! Nota finala de ulei de susan este exceptionala si da supei un gust de nuca prajita. Va va cuceri din prima!



Supa chinezeasca de coltunasi este supa preferata a tuturor chinezilor! Baza acestei supe o reprezinta coltunasii proaspeti care se prepara dupa metoda clasica.



Supa de taitei cu broccoli si ciuperci shiitake, desi este o supa vegana, este foarte satioasa si colorata. Are un aspect tare placut, iar aroma ciupercilor este pregnantă. Asadar, chiar daca ati adoptat o dieta vegana sau sunteti in post, puteti consuma cu incredere aceasta supa. O sa va placa mult!



Supa chinezeasca de porumb este oarecum asemanatoare cu supa de ou, insa gustul delicios de porumb dulce o face sa fie spectaculoasa! Contine ingrediente putine, insa mai multe chiar nu si-ar avea rostul aici! Este cremoasa datorita porumbului pasat, insa are si o nota crocanta datorita bobitelor de porumb intregi.



Supa de wonton este o supa satioasa si tare hranitoare! Are ca baza supa de pui, iar wonton sunt umpluti cu carne de porc. Este picanta datorita piperului alb si datorita uleiului de ardei aromat. Daca nu doriti asa picant, puteti renunta la uleiul de ardei iute. Am preparat cu drag aceasta supa alaturi de Cristina intr-o emisiune Live pe pagina ei de Facebook. Poza ii apartine tot Cristinei :). Vedeti in link mai multe detalii.



Supa chinezeasca iute acrisoara cu taitei este diferita fata de supa clasica pe care am prezentat-o mai sus. De data aceasta, supa este vegana insa contine multi taitei, ciuperci enoki si legume murate! Este o combinatie deosebita insa o sa va placa mult si mai ales, o sa va incalzeasca pe frigurile astea! ☐



Supa de creveti cu curry rosu este o supa exotica si taaare buna! Gustul picant este dat de ardeii iuti proaspeti, nota acrisoara este data de lamaia verde, iar la final veti simti un gust dulceag dat de laptele de cocos.



Ultima, dar nu cea din urma este Supa de ceai matcha cu inghetata de fasole rosie. Dupa cum va spuneam, este o supa pe care am creat-o eu cu ocazia unui concurs. Este o supa de vara, racoritoare si tare buna, inasa, nu am putut sa nu o mentionez si pe ea aici. O puteti prepara in loc de desert la o masa festiva. Sa va mai spun ca am luat locul 2 in cadrul concursului cu aceasta supa? :).

Daca v-a facut cu ochiul vreuna dintre aceste supe, as fi incantata sa-mi spuneti care. Voi ce supa mancati in zilele friguroase?