

Ciorba de naut cu tarhon

written by Andreea



Ciorba de naut cu tarhon se numara printre ciorbele noastre preferate mai ales vara. Aceasta ciorba contine multe vitamine, este saraca in calorii si este delicioasa! Are un gust usor acrisor datorita tarhonului, iar boabele de naut vin sa o completeze foarte bine. Puteti consuma aceasta supa iarna imediat ce ati pregatit-o si este fierbinte, sau acum, vara, rece sau un pic calduta. Va asigur ca o sa va racoreasca si o sa va dea o stare de bine.

Pe blog mai gasiti o serie de supe nutritive si delicioase. Acum ca este sezonul rosiilor, puteti pregati minunata supa de rosii cu fructe de mare sau supa de rosii cu trahana.

Insa daca va doriti si ceva dulce, gasiti pe blog si o supa dulce de pepene galben cu piersici. O sa va placa mult!

- Ingrediente:
- 1 conserva naut SunFood
- 2 morcovi
- 1 ceapa alba
- 2 catei usturoi
- 1 radacina patrunjel
- 50 g telina
- 1 ardei gras rosu
- 500 ml supa de pui sau de legume

- 500 ml apa
- 2-3 crengute tarhon proaspat
- 2 linguri ulei masline
- sare
- piper



Pentru inceput pregatiti legumele. Tocati marunt ceapa si usturoiul. Tocati cubulete morcovul, telina si radacina de patrunjel. Taiati ardeiul cubulete.

Puneti o oala pe foc, incingeti cele 2 linguri de ulei si caliti la foc mic pana ce ceapa si usturoiul se inmoaie usor.



Adaugati morcovul, telina si radacina de patrunjel, caliti-le pret de 2-3 minute



dupa care adaugati supa de pui si apa. Fierbeti legumele pentru 15 minute pana sunt patrunse.



Desfaceti conserva de naut, scurgeti nautul de lichid



Adaugati-l in oala impreuna cu ardeiul gras rosu tocat. Potriviti de sare si piper.



Mai fierbeti 5 minute. La sfarsit adaugati tarhonul proaspat tocat.



Ciorba de naut cu tarhon

Turnati in boluri si serviti ciorba de naut cu tarhon



Ciorba de naut cu tarhon

O puteti consuma atat calda cat si rece



Ciorba de naut cu tarhon

Incercati-o! O sa va placa mult!



Ciorba de naut cu tarhon

Enjoy!

