



SUPĂ-CREMĂ DE MAZĂRE, MENTĂ ȘI CRUTOANE

INGREDIENTE

- 300 g mazăre nouă congelată
- 20 g frunze de mentă
- 100 g frunze de spanac
- 1 ceapă albă tocată mărunt
- 3-4 căței de usturoi tocați mărunt
- 100 g smântână grasă
- 300 ml din supa limpede preferată
- 4 felii de pâine
- 3 lingurițe de ulei de măsline
- 1 linguriță de zeamă de lămâie
- 1 linguriță de oțet balsamic

REȚETĂ

1. Toarnă puțin ulei de măsline în oală și setează focul la temperatură medie. Odată încălzit uleiul, adaugă ceapa și amestecă până se înmoaie.
2. Adaugă mazărea înghețată, spanacul și menta. Pune capacul pentru ca procesul VITALOK să poată avea loc. Micșorează temperatura la cel mai mic nivel și lasă pentru 10 minute - nu îndepărta capacul în acest timp.
3. În timp ce legumele se gătesc, taie coaja de la feliile de pâine și taie pâinea în felii mici de 2 cm. Pune-le în tigaie la foc mediu și prăjește-le.
4. Într-un bol mic, amestecă uleiul de măsline, usturoiul tăiat fin, zeama de lămâie, oțetul balsamic, sarea și piperul. După ce le-ai amestecat, toarnă-le peste crutonele prăjite și gătește până ce lichidul se evaporă.
5. După ce legumele au stat pe foc timp de 10 minute, ia capacul și adaugă supa fierbinte (pe care ai pus-o la foc înainte) și smântâna. Amestecă cu un blender până ce supa devine fină și cremoasă - sau, dacă pregătești o porție mai mică din această supă, folosește blenderul iCook.
6. Servește supa cu o lingură de smântână și crutoane. Poftă bună!