



Supă cremă de ciuperci de post

Pași: 6

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

2 linguri	ulei de măsline	1/4 cană	apă
1	ceapă mare, tăiată cubulețe	4	căței de usturoi, tocați
500 g	ciuperci (cremini sau albe), feliate	1/2 cană	vin alb sec
1 lingură	de cimbru proaspăt sau 1 1/2 linguriță uscat	4 căni	de supă de legume
3 linguri	amidon de porumb	1 cutie	cremă de cocos light (opțional) sau 1 1/2 cană de smântână vegană
	sare și piper, după gust	1/4 cană	pătrunjel tocat

Mod de preparare

De la casual la elegantă, această supă cremă de ciuperci nu conține lactate, este ușor de făcut, are un gust uimitor și este deliciul iubitorilor de ciuperci. Plină de ciuperci și de arome fantastice, această rețetă vegană de supă cremă de ciuperci va deveni rapid noua ta favorită!

Pasul 1. Într-o oală mare, încinge ulei sau apă la foc mediu, căleşte ceapa și usturoiul timp de 5 minute.

Pasul 2. Aduă ciupercile, cimbrul și vinul, fierbe timp de 5 minute.

Pasul 3. Aduă supa de legume, adu supa la fiert, acoperă oala, redu focul și fierbe timp de 15 minute.

Pasul 4. În ultimele cinci minute, aduă laptele de cocos sau smantana vegană și continuă să gătești timp de cinci minute.

Pasul 5. Amestecă amidonul de porumb cu apă rece. Adăuga în supă și amestecă frecvent timp de 1, 2 minute, până când supa se îngroașă ușor. Dacă supa este prea subțire, adăuga mai multă suspensie de amidon, după cum este necesar, până vei avea consistența dorită. Ia de pe foc și amestecă pătrunjelul.

Pasul 6. Asezonează cu sare și piper după gust și servește-o cu pâine rustică prăjită.

Cum să depozitezi resturile de supă:

Frigider: Păstrează supa rămasă în frigider timp de până la 4-5 zile, acoperită.

Congelator: Pentru a îngheța supa de ciuperci, las-o să se răcească complet. O poți împărți în porții mari, folosind recipiente sau pungi sigilate pentru congelator. O poți stoca la congelator până la 2-3 luni. Dezgheață supa la frigider, înainte de reîncălzire.

Reîncălzire:

Încălzește supa rămasă pe aragaz la foc mediu-mic. Sau la cuptorul cu microunde, câteva minute, amestecând-o din când în când.

***Vino la Selgros** pentru toate ingredientele necesare și transformă degustarea unei supe cremă de ciuperci delicioasă în pretextul ideal pentru o mică pauză în care să te bucuri de arome și amintiri.*

Autor: Teo Dinescu

[Mai multe rețete de la acest autor](#)

[Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:](#)

Supă cremă de ciuperci de post

Stand 01.09.2023