

Supa crema de ardei copti cu sos pesto



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Imi amintesc si acum locul din Sibiu in care am mancat, pentru prima oara supa crema de ardei copti (*in doua culori*); a fost dragoste la prima gustare!

Recunosc ca, traind de aproape 1 an intr-o casa pe 4 roti, fara cuptor, nu am avut ocazia sa "ma joc" cu preparate la cuptor inasa...

Recent am stat la niste prieteni, intr-o casa care avea cuptor si nu am putut sta departe de el asa ca mi-am indeplinit "visul" de a face o cremoasa supa cu ardei copti si alte bunatati! :)))

Aceasta supa este ideala! O simt ca pe un pansament pentru zilele friguroase si starile mai putin vesele. Are un gust intens, o textura mega cremoasa (*cam ca [supa crema de ciuperci](#)*); e imposibil sa nu o adori!

Daca iti plac texturile cremoase si gustul de ardei copt, clar te vei topi dupa aceasta super usoara reteta de **Supa crema de ardei copti cu sos pesto** si alte bunatati!

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 2 ardei rosii, taiati in 4
- 1 cartof, taiat cubulete
- 1 ceapa rosie, taiata in 4
- 1 morcov, taiat felii
- 1 catel de usturoi
- 3 linguri [ulei de masline extravirgin](#)
- 6 linguri smantana vegetala
- 1 lingurita boia de ardei dulce
- 1 lingura [sos pesto](#) (*sau poti face in casa deliciosul [pesto raw vegan](#)*)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Tai ardeii, ceapa, morcovul (*cu cat mai mici, cu atat se fac mai repede*), le pui in tava, peste care pui uleiul de masline, sare, piper si putin boia, le "masezi" bine, apoi le bagi la cuptor, la 200 grade si astepti sa se faca (*sa aiba culoarea si consistenta dorita*).

Cat ele se coc, pui apa la fiert (*cam 1 cana*), unde pui cartoful taiat felii si un praf de sare; dupa ce acestia s-au facut si legumele coapte's gata, le pui in oala cu cartof, si le lasi sa dea un clocot.

Apoi iei oala de pe foc si mixezi oleaca, apoi adaugi sosul pesto, usturoiul, boia si smatana vegetala; bagi mixerul pana formezi pasta cremoasa! Asa iese cea mai cremoasa si sanatoasa supa!

Yuuuummyyyy...

