

Supa crema de linte rosie cu chimen prajit



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Se stie de mult ca ador linte, in special cea rosie (*fierbe super repede*); o folosesc in [supe creme](#), in [pateuri vegetale](#), in [curry picant](#) si..peste tot! :)))

Iar azi am batut recordul la cea mai simpla si delicioasa supa crema; atat de usoara incat am zis sa "complic" oleaca lucrurile si sa ii pun ceva peste (*este optional dar garantez ca face o super diferenta la gust si experienta a mancatului*).

Asa ca, daca iti place chimenul si nu prea ai rabdare sa gatesti, atunci hai sa facem impreuna aceasta super rapida: **Supa crema de linte rosie cu chimen prajit.**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1/2 cana linte rosie, spalata
- 1/2 cana rosii taiate (*sau [conserva rosii](#)*)
- 2 cani de supa de legume (*sau 1 lingurita de [concentrat de legume](#)*)
- 1 lingurita [turmeric](#)
- 1 lingura ghimbir, ras
- 100 ml smantana vegetala de soia
- 1 lingura [ghee](#) (*sau orice ulei vegetal preferi*)
- 1 ceapa mica, rosie, taiata marunt
- 1 lingura [seminte chimen](#)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Pune supa de legume la fiert si dupa ce da in clocot, adauga linte, ghimbirul, turmericul, rosiile, plus un praf de sare.

Amesteca si lasa sa fiarba la foc mic cam 30 de minute.

Intre timp, pune intr-o tigaie mica untul clarificat (*sau uleiul*), adauga ceapa si chimenul si amesteca pana se caramelizeaza (*merge si aici un praf de sare si piper*).

Dupa ce s-au fiert legumele, ia oala de pe foc, lasa oleaca sa se raceasca si mixeaza cu blender-ul pana se paseaza tot, adauga smantana, sarea si piperul proaspat, dupa gust; amesteca bine-bine!

Serveste in bol supa si cu mixul de ceapa si chimen peste!

***Bonus:** Peuntru extra gust si culoare, presara patrunjel peste.

