

# Supa crema de mazare cu ghimbir



**TIMP PREGĂTIRE**

—

**TIMP GĂTIRE**

—

**PORȚII**

—

**CALORII**

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Imi place mazarea insa recunosc ca am fost destul de "rigida" in a experimenta diverse retete cu ea! Ador mancarea de mazare, de preferat cea cu suc de rosii; in afara de a mai pune mazare in [paste](#) sau ciorbe, alteceva nu prea am mai facut..pana azi!

De dragul experimentarii si [consumul suficient de proteina](#) azi vom face o reteta simpla, consistenta, colorata si proteica de **Supa crema de mazare cu ghimbir!**

### Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 2 maini de mazare (*congelata*)
- 1 morcov, taiat felii
- 1 bucata de praz, taiat felii
- 1 bucata de pastarnac, taiat felii
- 1 cartof, taiat cubulete
- 1 catel de usturoi
- 1 bucatica de ghimbir
- 2 linguri [ulei de masline](#)
- 1 ceasca [lapte de migdale](#), neindulcit
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

**Preparare:** Intr-o cratita pune apa la fiert, adauga morcovul si pastarnacul, un praf de sare si dupa ce da in clocot, adauga si cartoful, prazul si mazarea!

Dupa ce s-au fiert toate legumele, opreste focul si lasa 5-10 minute "sa se aseze" (*daca ai pus prea multa apa, pune-o intr-un bol si mai adaugi trepat, pana obtii consistenta dorita, daca doresti*).

Adauga uleiul, sare, piper, usturoi si ghimbir si mixeaza pana ai o consistenta cremoasa, apoi adaugi laptele si gata!

Pofta buna!

\***Bonus:** a mers de minune cu niste marar proaspat si [fulgi chili](#)☐☐