

Supa cu galusti vegane "ca acasa"



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Stii bancul cu "Reteta de supa de pui pe vremea lui Ceausescu"?!
"Pui apa la fier, pui cartof, pui morcov, pui telina, pui ceapa, apoi...
pui nu mai pui ca ai pus destule!" :)))

Asa si aici! Simt ca e fix supa de pui "ca la mama acasa" cu galusti, doar ca..fara pui!

Si inca ceva.. am anumite modalitati de a gati, din simplu fapt ca asa am vazut in casa si asa mi se parea "normal". Spre exemplu supa: vedeam acasa ca se puneau toate legumele si, in afara de cartof si morcov, se scoateau restul si daca nu se facea salata de boeuf, se aruncau! :(

Asa am facut si eu, pana azi! Azi m-am decis sa dau legumele pe razatoare, sa le tai marunt si sa le las in supa!

Daca iti plac supele, iti va placea si aceasta **Supa de legume cu galusti de post!** pe care, bineinteles o poti face si supa clara, doar cu galusti vegane!

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 ceapa, data pe razatoare (*jumate o pui in supa, jumate o pastrezi pentru galuste*)
- 1 morcov, taiat felii
- 1 catel de usturoi
- 1 cartof, taiat cubulete
- 1 bucata de telina, rasa
- 1 bucatica de pastarnac, ras
- 1 lingura faina integrala
- 2 linguri gris
- 1 lingurita [amidon](#)
- 2 linguri [ulei de masline extravirgin](#)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Supa:

Intr-o oala, pui apa la fier, o lasi sa dea un clocot, pui un praf de sare, adaugi toate legumele si le lasi sa fiarba 10 minute, adaugi restul de sare si piper, scoti usturoiul si pui galustele.

Galustele:

Intr-un bol, amesteca grisul, faina, amidonul si ceapa; adaugi putina supa, cat sa obtii o pasta groasa. Apoi, imediat, iei cate o lingurita de compozitie si o pui in oala cu supa care fierbe.

Mai lasi sa fiarba circa 10 minute, cand legumele si galustele s-au

