



Supă de ciuperci și legume

Steps:

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

1/3 cană	linte	2/3 cană	apă
1 lingură	ulei de măsline extravirgin	1 cană	ciuperci uscate
4 căni	de ciuperci proaspete tocate grosier	4 căni	supă de legume
1	ceapă galbenă, tocată	3	tulpini de țelină, tocate
2	morcovi mari, tocați	4	căței de usturoi, tocați
1 lingură	pastă miso alba	1 lingură	sos de soia
2 linguri	ierburi proaspete tocate (rozmarin, salvie, oregano sau altele)	1 cutie	lapte de cocos
	suc de ½ lămâie	2 lingurițe	de amidon

Instructions

Această supă de ciuperci sălbatice este o rețetă consistentă, reconfortantă, plină de arome umami. Folosind atât ciuperci uscate, cât și proaspete, notele de pământ sunt echilibrate cu laptele de cocos cremos și sucul proaspăt de lămâie.

Pasul 1. Pune apa într-o oală mică, la foc mare.

Pasul 2. După ce a dat în clocot, adaugă linte, amestecă, redu focul la mic, acoperă cu un capac. Gătește până când linte este gata.

Pasul 3. Adaugă ciupercile uscate într-un castron cu 1 ½ cană de supă de legume. Lasă-le la deshidratat.

Pasul 4. Între timp, toarnă uleiul de măsline într-o oală mare la foc mediu.

Pasul 5. Adaugă ceapa, țelina, morcovii și usturoiul. Călește până când legumele se înmoaie, aproximativ 5 minute.

Pasul 6. Adaugă ciupercile proaspete în oală și gătește încă 5 minute până când ciupercile încep să se înmoaie.

Pasul 7. Aducă ierburi proaspete, pasta miso, sosul de soia, ciupercile înmuiate împreună cu supa în care s-au deshidratat și restul de 2 ½ căni de supă de legume rămas. Amestecă supa pentru a combina bine ingredientele.

Pasul 8. Condimentează după gust cu sare și piper și lasă să fiarbă 15-20 de minute neacoperit.

Pasul 9. Aducă conserva de lapte de cocos în oală, linteă fiartă și zeama proaspătă de lămâie. Dacă dorești, poți îngroșa supa cu un rântaș realizat din amidon și câteva linguri de supă.

Pasul 10. Amestecă bine, apoi toarnă în supa de ciuperci, amestecând ușor. Mai gătește 2-3 minute până când supa începe să se îngroașe.

Servește supa în boluri ornată cu verdețuri aromate.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie:

Supă de ciuperci și legume

Stand 01.09.2023