



# Supa crema de praz

Pentru un pranz sanatos, iata o reteta de supa crema de praz, foarte usor de preparat si foarte gustoasa.



## Ingrediente



- 5-6 fire de praz
- 0 ceapa
- 2 ardei grasi verzi
- 1 morcov
- 0 telina mica
- 0 radacina de pastarnac
- 0 radacina de patrunjel
- Un cartof
- 5-6 linguri ulei de masline
- 4 catei de usturoi
- 200 ml smantana de gatit
- Sare
- Putin piper

## Preparare

Prazul il curatam, pastram partea alba si partea verde(pana unde incep frunzele), apoi il tocam marunt.



Ceapa, ardeiul, telina, pastarnacul, patrunjelul, ardeiul,

morcovul se curata si se toaca cubulete.



Intr-o cratita, punem uleiul de masline si adaugam legumele



tocate marunt.

Le calim aproximativ 5 minute, dupa care punem prazul tocat marunt. Amestecam foarte bine si-l calim si pe acesta 10 minute, sau pana devine usor sticlos. Adaugam apa, cam 3/4 din cratita si lasam sa fiarba pana cand legumele s-au pastruns.



Adaugam si cartoful taiat cubulete.



Cand si acesta este fiert, oprim focul si strecuram legumele. Cu un blender, pasam legumele



foarte bine. Punem din nou legumele pasate in cratita (spalata in prealabil) si adaugam din zeama in care au fiert legumele, pana obtinem o consistenta cremoasa. Potrivim de sare, punem usturoiul presat, piper, si



smantana lichida. Mai lasam cateva minute, dupa care oprim focul

Este delicioasa ! Se serveste cu paine prajita sau cu crutoane si cu cascaval razuit fin !



Pofta mare !



## **Nu uita!**

Daca iti plac retetele explicate de mine, intra pe pagina mea de Facebook, [Alina's Cuisine](#), si da-mi un LIKE. Iti multumesc!