DINNER

Supă-cremă de dovleac și morcov

Prep time: 15 minute · Cook time: 25–30 minute (plus 3–5 minute pentru ceapă) · Servings: 4

INGREDIENTS

- 800 g dovleac curățat
- 300 g morcovi
- 250 g cartofi
- 130 g ceapă
- 20 ml ulei de măsline
- 1100 ml apă
- 60 g semințe de dovleac
- Sare, după gust

STEPS

1. Pregătește legumele (aproximativ 15 minute): cântărește 800 g dovleac curățat, 300 g morcovi, 250 g cartofi și 130 g ceapă. Taie dovleacul, cartofii și morcovii în cuburi de aproximativ 2–3 cm, cât mai apropiate ca mărime, iar ceapa toac-o mărunt. Măsoară cei 1100 ml de apă și cei 20 ml de ulei de măsline.

2. Pune uleiul într-o oală încăpătoare și încinge-l la foc mediu spre mic. Adaugă ceapa și înăbușă-o 3–5 minute, amestecând, până se înmoaie și devine translucidă, fără să o rumenești.

3. Adaugă morcovii, cartofii și dovleacul, amestecă aproximativ 1 minut și toarnă cei 1100 ml de apă. Acoperă parțial oala și adu lichidul la fierbere, la foc mediu.

4. Redu focul astfel încât supa să fiarbă domol, cu bule mici (aproximativ 95–100°C). Lasă 25–30 minute, verificând după 25 de minute: morcovii și cartofii trebuie să se străpungă foarte ușor cu furculița, iar dovleacul să fie moale.

5. Oprește focul și lasă supa câteva minute să nu mai clocotească. Pasează cu blenderul vertical direct în oală până obții o cremă fină și omogenă. Pentru o supă mai fluidă, ajustează treptat cu puțină apă fierbinte; pentru una mai densă, nu adăuga apă suplimentară. Gustă și potrivește de sare, după preferință.

6. Împarte supa în 4 porții și presară cele 60 g de semințe de dovleac, aproximativ 15 g de persoană, chiar înainte de servire. Dacă preferi semințele mai crocante, încălzește-le 2–3 minute într-o tigaie uscată, la foc mic spre mediu, amestecând des, fără să le arzi.

Dovleacul și morcovii sunt dulci în mod natural, iar gustul depinde de soi. Pasează doar după ce toate legumele s-au înmuiat complet. Semințele se pun la final pentru a-și păstra textura; dacă supa stă la frigider, păstrează semințele separat.

Thermomix TM6

Două tranșe obligatorii pentru cantitatea din meniu; nu depăși niciodată marcajul MAX al bolului. Supele foarte fierbinți trebuie pasate doar conform recomandărilor de siguranță TM6; nu crește brusc viteza de mixare. Adaptarea TM6 păstrează cantitățile din meniul familiei.

INGREDIENTS

- 800 g dovleac curățat
- 300 g morcovi
- 250 g cartofi
- 130 g ceapă
- 20 ml ulei de măsline
- 1100 ml apă
- 60 g semințe de dovleac
- Sare, după gust

STEPS

1. Prepară supa în două tranșe, deoarece cantitatea totală poate depăși capacitatea bolului TM6. Pentru fiecare tranșă pregătește: 400 g dovleac, 150 g morcov, 125 g cartof, 65 g ceapă, 10 ml ulei și 550 ml apă. Semințele de dovleac se păstrează pentru servire.

2. Pune cele 65 g de ceapă în bol și toacă 5 secunde / viteza 5. Răzuiește pereții bolului cu spatula. Adaugă 10 ml ulei și înăbușă 3 minute / 120°C / viteza 1.

3. Adaugă dovleacul, morcovul și cartofii tăiați cuburi, apoi cei 550 ml de apă. Verifică marcajul MAX și gătește 25–30 minute / 100°C / viteza 1, până când morcovul și cartoful sunt complet moi. Dacă legumele nu sunt moi, continuă în reprize scurte.

4. Lasă supa să se răcorească suficient înainte de pasare; respectă instrucțiunile de siguranță ale TM6 pentru lichide fierbinți, capac și viteza de mixare. Pasează progresiv până la textura dorită, fără să depășești limita sigură. Transferă într-o oală și repetă cu a doua tranșă.

5. Amestecă cele două tranșe în oală, gustă și potrivește de sare. Servește în 4 boluri cu câte aproximativ 15 g de semințe de dovleac, adăugate la final.

Source: Adaptare din Meniul familiei, 16–22 noiembrie 2026, publicat pe După gust.