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.

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