DINNER

# Supă de praz și cartofi

Prep time: 15 minute · Cook time: 30–35 minute · Servings: 4 porții



## INGREDIENTS

- 450 g Praz
- 600 g Cartofi
- 180 g Morcovi
- 20 ml Ulei de măsline
- 1100 ml Apă
- 15 g Pătrunjel verde

## STEPS

1. Pregătește legumele (aproximativ 15 minute): taie capătul rădăcinii și frunzele foarte tari ale prazului. Despică prazul pe lung și spală-l bine între foi, pentru a îndepărta pământul. Taie cele 450 g de praz rondele de aproximativ 0,5–1 cm. Curăță cei 600 g de cartofi și taie-i în cuburi de 2–3 cm; curăță cei 180 g de morcovi și taie-i rondele subțiri.
2. Pune cei 20 ml de ulei de măsline într-o oală de aproximativ 3–4 litri, la foc mediu spre mic. Adaugă prazul și gătește-l 5 minute, amestecând des, până se înmoaie și devine ușor translucid. Nu trebuie să se rumenească; dacă se lipește, adaugă 1–2 linguri din cei 1100 ml de apă măsurați.
3. Adaugă morcovii și cartofii, amestecă 1 minut ca să se îmbrace în aromele din oală, apoi toarnă restul apei din cei 1100 ml. Acoperă parțial și adu la punctul de fierbere, la foc mediu.
4. Redu focul la mic spre mediu astfel încât supa să fiarbă liniștit, cu bule mici (aproximativ 95–100°C). Fierbe circa 25–30 de minute, amestecând ocazional. Verifică după 25 de minute: cartoful trebuie să poată fi străpuns foarte ușor cu furculița, iar morcovul și prazul să fie fragede.
5. Pentru o supă cu legume întregi, lasă-le în bucăți. Pentru o consistență ușor cremoasă, scoate 1–2 polonice cu cartofi și legume, pasează-le împreună cu puțină zeamă și pune-le înapoi în oală. Amestecă și încălzește 1–2 minute la foc mic. Nu pasa lichid foarte fierbinte într-un blender închis ermetic.
6. Oprește focul, toacă fin cele 15 g de pătrunjel și presară-le deasupra. Gustă și, dacă dorești, potrivește de sare și piper; acestea sunt opționale și nu erau incluse cu gramaj în meniul original. Servește supa caldă.

Timpurile sunt orientative; dimensiunea bucăților și soiul cartofilor pot schimba durata fierberii. Supa nu trebuie să clocotească puternic. Pentru o variantă mai densă, pasează doar 1–2 polonice de legume cu puțină zeamă și readaugă-le în oală; nu este necesară smântână. Nu pune legume sau lichide peste nivelul MAX în bolul TM6.

Source: Meniul de post, 16–22 noiembrie 2026, După gust. · Photo: După gust