După gust

19–25 octombrie 2026 · Meniu pentru 4 persoane

Zi	Mic dejun	Prânz	Gustare	Cină
Luni, 19	Omletă cu spanac și brânză, cu pâine de secară	Paste cu pui și ciuperci, în sos cremos cu praz	Chefir și banană	Supă de pui cu tăiței
Marți, 20	Iaurt cu mere și nuci	Chiftele de vită la cuptor cu dovleac și sos de iaurt	Pere și nuci	Supă de roșii cu fasole albă și pâine de secară
Miercuri, 21	Pâine de secară cu avocado și roșii	Mâncare de linte verde cu morcovi și roșii	Mere și migdale	Ciorbă de păstăi cu cartofi și leuștean
Joi, 22	Brânză de vaci cu ardei și pâine de secară	Păstrăv la cuptor cu praz, morcovi și lămâie	Iaurt cu zmeură	Supă de usturoi cu cartofi și crutoane
Vineri, 23	Pâine prăjită cu ciuperci și usturoi	Varză călită de post cu ciuperci și mămăligă	Pere și nuci	Supă de mazăre cu morcovi și cartofi
Sâmbătă, 24	Clătite cu iaurt și mere	Tocană de vită cu rădăcinoase, gătită lent la cuptor	Chefir și banană	Ciorbă de perișoare cu lămâie
Duminică, 25	Ouă în sos de roșii și ardei	Friptură de porc la cuptor cu mere și ceapă	Iaurt cu zmeură	Supă de conopidă cu morcovi și pâine prăjită

Rețetele urmează pe paginile 2–8.

Luni, 19

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Omletă cu spanac și brânză, cu pâine de secară

Ingrediente · 4 porții
8 buc ouă; 200 g spanac; 120 g brânză telemea; 240 g pâine de secară; 10 ml ulei de măsline.

1. Spală spanacul și înmoaie-l 2–3 minute în ulei, într-o tigaie mare.

2. Bate ouăle, adaugă brânza sfărâmată și toarnă peste spanac. Gătește la foc mic, cu capac, până când ouăle sunt închegate. Împarte în patru și servește cu pâinea.

PRÂNZ

Paste cu pui și ciuperci, în sos cremos cu praz

Ingrediente · 4 porții
320 g paste uscate; 500 g piept de pui; 300 g ciuperci; 200 g praz; 200 ml smântână pentru gătit 20%; 20 ml ulei de măsline; 10 g usturoi.

1. Taie puiul în cuburi de aproximativ 2 cm, ciupercile felii și prazul rondele. Toacă usturoiul.

2. Fierbe pastele în apă cu sare după indicațiile de pe ambalaj. Păstrează o cană de apă de la paste înainte să le scurgi.

3. Încinge uleiul într-o tigaie încăpătoare. Rumenește puiul 6–8 minute, amestecând, apoi scoate-l pe o farfurie.

4. În aceeași tigaie gătește prazul 3–4 minute, apoi ciupercile 6–8 minute, până scade lichidul. Adaugă usturoiul pentru încă un minut.

5. Pune puiul înapoi, adaugă smântâna și lasă 4–5 minute la foc mic, până când carnea este complet pătrunsă. Încorporează pastele și câte puțină apă de la fierbere, până obții sosul dorit. Potrivește de sare și piper.

Thermomix TM6
TM6 pregătește baza sosului; puiul, ciupercile și pastele se gătesc separat, ca în varianta clasică. Pune usturoiul și prazul tăiat bucăți în bol: 5 secunde / viteza 5. Coboară ingredientele cu spatula. Adaugă uleiul: 5 minute / 120°C / viteza 1, folosind capacul și protecția recomandată de aparat. Transferă baza în tigaia cu puiul și ciupercile gătite. Adaugă smântâna și continuă de la ultimul pas al variantei clasice.

GUSTARE

Chefir și banană

Ingrediente · 4 porții
800 ml chefir simplu; 400 g banane, pulpă.

1. Împarte chefirul în patru pahare și servește cu bananele curățate și feliate.

CINĂ

Supă de pui cu tăiței

Ingrediente · 4 porții
600 g pui cu os pentru supă; 200 g morcovi; 100 g țelină rădăcină; 100 g ceapă; 120 g tăiței uscați; 10 g pătrunjel; 2200 ml apă.

1. Pune puiul în apă rece și adu încet la fierbere. Îndepărtează spuma, apoi adaugă legumele curățate și puțină sare.

2. Fierbe ușor 60–75 minute, până când puiul este complet pătruns. Scoate carnea, desprinde-o de pe oase și taie legumele.

3. Strecoară supa, pune carnea și legumele înapoi și adaugă tăițeii. Fierbe cât indică ambalajul, presară pătrunjel și împarte în patru porții.

Marți, 20

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Iaurt cu mere și nuci

Ingrediente · 4 porții
800 g iaurt simplu; 600 g mere; 80 g nuci.

1. Spală merele, scoate cotoarele și taie-le cuburi.

2. Împarte iaurtul, merele și nucile în patru boluri. Poți adăuga scorțișoară după gust.

PRÂNZ

Chiftele de vită la cuptor cu dovleac și sos de iaurt

Ingrediente · 4 porții
600 g carne tocată de vită; 800 g dovleac; 100 g ceapă; 1 buc ouă; 40 g pesmet; 200 g iaurt simplu; 10 g usturoi; 25 ml ulei de măsline; 10 g pătrunjel.

1. Încălzește cuptorul la 200°C, căldură sus-jos. Taie dovleacul în cuburi de 2–3 cm, amestecă-l cu cea mai mare parte din ulei, sare și boia și pune-l pe o tavă cu hârtie de copt.

2. Toacă fin ceapa, pătrunjelul și jumătate din usturoi. Amestecă-le cu vita, oul, pesmetul, sare și piper. Lasă compoziția 5 minute.

3. Formează 16 chiftele egale, unge-le ușor cu uleiul rămas și așază-le pe o a doua tavă.

4. Coace dovleacul aproximativ 30–40 minute, întorcându-l la jumătate. Coace chiftelele aproximativ 20–25 minute, până sunt complet pătrunse. Dacă pui tăvile simultan, schimbă-le poziția la jumătatea timpului.

5. Amestecă iaurtul cu usturoiul rămas, zdrobit, și puțină sare. Servește sosul rece lângă chiftele și dovleac.

Thermomix TM6
Pune ceapa, pătrunjelul și jumătate din usturoi în bol: 5 secunde / viteza 5. Coboară cu spatula și repetă 2 secunde dacă este nevoie. Transferă într-un castron și amestecă manual cu vita, oul și pesmetul, pentru a controla textura. Coace conform variantei clasice. În bolul curat, mărunțește usturoiul rămas 3 secunde / viteza 7. Coboară cu spatula, adaugă iaurtul și amestecă 10 secunde / viteza 3.

GUSTARE

Pere și nuci

Ingrediente · 4 porții
720 g pere; 80 g nuci.

1. Spală perele și taie-le felii, fără cotor. Împarte fructele și nucile în patru porții.

CINĂ

Supă de roșii cu fasole albă și pâine de secară

Ingrediente · 4 porții
800 g roșii tocate la conservă; 400 g fasole albă fiartă, scursă; 100 g ceapă; 150 g morcovi; 10 g usturoi; 20 ml ulei de măsline; 240 g pâine de secară; 800 ml apă.

1. Toacă ceapa, morcovul și usturoiul. Gătește ceapa și morcovul în ulei 5 minute, apoi adaugă usturoiul.

2. Pune roșiile și apa, sare și busuioc după gust. Fierbe 20–25 minute, până când morcovul este fraged.

3. Adaugă fasolea scursă și mai fierbe 5 minute. Servește cu pâinea.

Miercuri, 21

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Pâine de secară cu avocado și roșii

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine de secară; 280 g avocado, pulpă; 400 g roșii; 0.5 buc lămâi; 20 ml ulei de măsline.

1. Prăjește ușor pâinea. Zdrobește avocado cu sucul de lămâie și puțină sare.
2. Întinde avocado pe pâine, adaugă roșiile feliate și stropește cu uleiul de măsline. Presară piper după gust și împarte în patru porții.

PRÂNZ

Mâncare de linte verde cu morcovi și roșii

Ingrediente · 4 porții
300 g linte verde uscată; 250 g morcovi; 150 g ceapă; 400 g roșii tocate la conservă; 10 g usturoi; 25 ml ulei de măsline; 10 g pătrunjel; 900 ml apă.

1. Clătește lintea și îndepărtează eventualele impurități. Toacă ceapa și usturoiul, iar morcovii taie-i cuburi mici.
2. Într-o cratiță încinge uleiul și gătește ceapa și morcovii 5 minute la foc moderat. Adaugă usturoiul și amestecă 30 de secunde.
3. Adaugă lintea, apa și dafinul. Fierbe ușor, cu capacul întredeschis, aproximativ 25–35 minute, până când lintea este aproape fragedă. Dacă este nevoie, completează cu apă fierbinte.
4. Adaugă roșiile, cimbrul, sare și piper. Mai fierbe 10–15 minute, până când lintea este fragedă și sosul a scăzut. Durata depinde de sortimentul de linte.
5. Scoate dafinul și presară pătrunjelul tocat. Servește cald.

Thermomix TM6
TM6 mărunțește și călește legumele; lintea se fierbe în cratiță, pentru toată cantitatea. Pune ceapa, usturoiul și morcovii în bucăți în bol: 5 secunde / viteza 5. Coboară cu spatula, adaugă uleiul și gătește 5 minute / 120°C / viteza 1. Transferă baza în cratiță. Adaugă lintea și apa și continuă de la pasul 3 al variantei clasice.

GUSTARE

Mere și migdale

Ingrediente · 4 porții
720 g mere; 80 g migdale.

1. Spală merele și scoate cotoarele. Servește fiecare porție de fruct cu 20 g de migdale.

CINĂ

Ciorbă de păstăi cu cartofi și leuștean

Ingrediente · 4 porții
600 g fasole verde; 400 g cartofi; 150 g morcovi; 100 g ceapă; 200 g roșii tocate la conservă; 20 ml ulei de măsline; 10 g leuștean; 0.5 buc lămâi; 240 g pâine de secară; 1800 ml apă.

1. Taie ceapa, morcovii și cartofii cuburi, iar păstăile în bucăți. Înmoaie ceapa și morcovii în ulei 4–5 minute.
2. Adaugă apa, cartofii și păstăile. Fierbe aproximativ 20–25 minute, până când legumele sunt fragede.
3. Adaugă roșiile și mai fierbe 10 minute. Potrivește de sare, acrește cu lămâie și adaugă leușteanul. Servește cu pâine.

Joi, 22

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Brânză de vaci cu ardei și pâine de secară

Ingrediente · 4 porții
600 g brânză de vaci; 400 g ardei gras; 320 g pâine de secară; 10 g pătrunjel.

1. Amestecă brânza de vaci cu pătrunjelul tocat și puțină sare.

2. Spală și feliază ardeii. Servește brânza pe pâine, cu ardeii alături, în patru porții.

PRÂNZ

Păstrăv la cuptor cu praz, morcovi și lămâie

Ingrediente · 4 porții
1200 g păstrăv întreg eviscerat; 300 g praz; 400 g morcovi; 1 buc lămâi; 30 ml ulei de măsline; 10 g usturoi; 100 ml apă.

1. Încălzește cuptorul la 200°C, căldură sus-jos. Taie morcovii în rondele subțiri și prazul în bucăți de 1–2 cm.

2. Așază legumele în tavă, amestecă-le cu două treimi din ulei, usturoiul feliat, sare, piper și apa. Acoperă și coace 15–20 minute.

3. Șterge peștele eviscerat cu prosoape de hârtie. Condimentează-l în interior și exterior și pune felii de lămâie în cavitate.

4. Așază păstrăvii peste legume, unge cu uleiul rămas și coace descoperit încă 20–25 minute, în funcție de grosime, până când carnea este opacă și se desprinde ușor de pe os.

5. Servește imediat, îndepărtând cu atenție oasele. Verifică separat porțiile copiilor.

Thermomix TM6
Pentru gustul rumenit, peștele și legumele rămân la cuptor. Poți pregăti în TM6 uleiul aromat: pune usturoiul în bol, 3 secunde / viteza 7; coboară cu spatula. Adaugă uleiul și cimbrul, 10 secunde / viteza 3. Folosește amestecul pentru legume și pește, în proporțiile descrise la varianta clasică.

GUSTARE

Iaurt cu zmeură

Ingrediente · 4 porții
600 g iaurt simplu; 300 g zmeură.

1. Spală zmeura proaspătă și împarte-o peste iaurt. Dacă folosești zmeură congelată, pregătește-o conform instrucțiunilor ambalajului și răcește-o înainte de servire.

CINĂ

Supă de usturoi cu cartofi și crutoane

Ingrediente · 4 porții
80 g usturoi; 500 g cartofi; 100 g ceapă; 300 ml lapte; 20 ml ulei de măsline; 200 g pâine de secară; 1200 ml apă.

1. Toacă ceapa și usturoiul. Înmoaie ceapa în ulei 4 minute, adaugă usturoiul și amestecă un minut fără să îl rumenești.

2. Adaugă cartofii cuburi și apa. Fierbe 20–25 minute, până sunt fragezi, apoi pasează cu blenderul de mână.

3. Adaugă laptele și încălzește ușor, amestecând. Potrivește de sare și piper. Taie pâinea cuburi și rumenește-o uscat în tigaie; servește crutoanele separat.

Thermomix TM6
Mărunțește ceapa și usturoiul 5 secunde / viteza 5. Coboară cu spatula și transferă în cratiță. Continuă prepararea acolo; cantitatea totală de supă se gătește în cratiță.

Vineri, 23

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Pâine prăjită cu ciuperci și usturoi

Ingrediente · 4 porții
320 g pâine de secară; 600 g ciuperci; 10 g usturoi; 20 ml ulei de măsline; 10 g pătrunjel.

1. Taie ciupercile felii. Rumenește-le în ulei, într-o tigaie largă, 8–10 minute, până scade apa.

2. Adaugă usturoiul tocat pentru un minut, apoi pătrunjelul, sare și piper. Împarte peste pâinea prăjită.

PRÂNZ

Varză călită de post cu ciuperci și mămăligă

Ingrediente · 4 porții
1200 g varză albă; 400 g ciuperci; 150 g ceapă; 200 g roșii tocate la conservă; 35 ml ulei de măsline; 250 g mălai; 1200 ml apă.

1. Taie varza fideluță, ceapa mărunt și ciupercile felii. Presară puțină sare peste varză și frământ-o ușor.

2. Într-o cratiță largă, rumenește ciupercile în aproximativ o treime din ulei, apoi scoate-le. Adaugă restul de ulei și gătește ceapa 4–5 minute.

3. Adaugă varza în tranșe, amestecând până își reduce volumul. Pune roșiile, dafinul, cimbrul, boiaua și 200 ml din apa pentru rețeta de bază. Acoperă și gătește 30–40 minute la foc mic, amestecând periodic.

4. Pune ciupercile înapoi și gătește descoperit încă 10 minute, până scade lichidul. Potrivește gustul și scoate dafinul.

5. Pentru mămăligă, fierbe restul de apă cu sare. Toarnă mălaiul în ploaie, amestecând continuu, apoi gătește la foc mic conform ambalajului, de regulă 15–20 minute. Servește lângă varză.

Thermomix TM6
TM6 poate mărunți varza în tranșe de cel mult 300 g: 3–4 secunde / viteza 4. Verifică textura după fiecare tranșă. Toacă ceapa 5 secunde / viteza 5. Transferă în cratiță și urmează varianta clasică pentru varză și ciuperci. Pregătește mămăliga într-o cratiță conform pașilor de mai sus; mălaiul diferă ca timp de fierbere și absorbție.

GUSTARE

Pere și nuci

Ingrediente · 4 porții
720 g pere; 80 g nuci.

1. Spală perele și taie-le felii, fără cotor. Împarte fructele și nucile în patru porții.

CINĂ

Supă de mazăre cu morcovi și cartofi

Ingrediente · 4 porții
500 g mazăre; 200 g morcovi; 400 g cartofi; 100 g ceapă; 20 ml ulei de măsline; 10 g pătrunjel; 200 g pâine de secară; 1600 ml apă.

1. Taie ceapa, morcovii și cartofii cuburi. Înmoaie ceapa și morcovii în ulei 4–5 minute.

2. Adaugă apa și cartofii; fierbe 15 minute. Adaugă mazărea și continuă 8–12 minute sau până sunt toate legumele fragede.

3. Potrivește de sare și piper, presară pătrunjel și servește cu pâine. Păstrează legumele bucăți.

Sâmbătă, 24

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Clătite cu iaurt și mere

Ingrediente · 4 porții

200 g făină de grâu; 2 buc ouă; 400 ml lapte; 100 ml apă; 15 ml ulei de măsline; 400 g iaurt simplu; 400 g mere.

1. Bate ouăle cu laptele, adaugă făina treptat, un praf de sare și apa. Lasă aluatul 15 minute.
2. Unge ușor tigaia cu ulei și coace clătite subțiri, aproximativ un minut pe prima parte și 30–60 secunde pe cealaltă.
3. Împarte clătitele în patru porții și servește cu iaurt și mere feliate.

Thermomix TM6

Pentru aluat, pune ouăle, laptele, apa și făina în bol: 20 secunde / viteza 4. Coboară cu spatula și repetă 10 secunde dacă mai sunt cocoloașe. Lasă 15 minute și coace în tigaie.

PRÂNZ

Tocană de vită cu rădăcinoase, gătită lent la cuptor

Ingrediente · 4 porții

800 g pulpă sau spată de vită pentru tocană; 265 g morcovi; 200 g țelină rădăcină; 165 g ceapă; 265 g roșii tocate la conservă; 10 g usturoi; 20 ml ulei de măsline; 400 ml apă.

1. Încălzește cuptorul la 160°C, căldură sus-jos. Taie vita în cuburi de aproximativ 4 cm și șterge-o bine. Taie morcovii, țelina și ceapa în bucăți mari.
2. Într-o oală cu capac, potrivită pentru cuptor, încinge uleiul și rumenește carnea în 2–3 tranșe. Scoate fiecare tranșă înainte să o pui pe următoarea.
3. Gătește ceapa în aceeași oală 4–5 minute. Adaugă usturoiul, apoi roșiile și apa; desprinde cu lingura depunerile rumenite de pe fund.
4. Pune carnea înapoi împreună cu dafinul, cimbrul, sare și piper. Acoperă și gătește la cuptor aproximativ 1½ ore.
5. Adaugă morcovii și țelina, amestecă și mai gătește acoperit 1–1½ ore, până când carnea cedează ușor la furculiță. Completează cu puțină apă fierbinte dacă sosul scade prea mult.
6. Scoate dafinul. Pentru sos mai gros, lasă oala descoperită la cuptor încă 10–15 minute. Servește cu rădăcinoasele și sosul.

Thermomix TM6

Pentru această cantitate, rumenirea și gătirea lentă se fac în oala pentru cuptor. TM6 poate toca ceapa și usturoiul: 5 secunde / viteza 5. Transferă-le în oală după rumenirea cărnii. Păstrează morcovii și țelina tăiate manual în bucăți mari și urmează varianta clasică.

GUSTARE

Chefir și banană

Ingrediente · 4 porții

800 ml chefir simplu; 400 g banane, pulpă.

1. Împarte chefirul în patru pahare și servește cu bananele curățate și feliate.

CINĂ

Ciorbă de perișoare cu lămâie

Ingrediente · 4 porții

400 g carne tocată amestec vită-porc; 50 g orez uscat; 1 buc ouă; 200 g morcovi; 100 g țelină rădăcină; 150 g ceapă; 300 g roșii tocate la conservă; 10 g leuștean; 1 buc lămâi; 2000 ml apă.

1. Taie morcovii, țelina și două treimi din ceapă. Pune-le în apă și fierbe 15 minute.
2. Amestecă bine carnea cu orezul clătit, oul, ceapa rămasă tocată foarte fin, sare și piper. Formează perișoare mici.
3. Pune perișoarele pe rând în supa care fierbe ușor. Fierbe 25–30 minute, până când carnea și orezul sunt pătrunse.
4. Adaugă roșiile și mai fierbe 10 minute. Acrește cu lămâie, potrivește de sare și adaugă leușteanul.

Duminică, 25

Carne crudă, fără os; legume și fructe după curățare. Cereale uscate; leguminoase fierte și scurse. Timpi estimativi. Valorile nutriționale sunt orientative; metoda și sursele sunt pe site.

MIC DEJUN

Ouă în sos de roșii și ardei

Ingrediente · 4 porții

8 buc ouă; 800 g roșii tocate la conservă; 300 g ardei gras; 150 g ceapă; 10 g usturoi; 20 ml ulei de măsline; 240 g pâine de secară.

1. Toacă ceapa, ardeiul și usturoiul. Gătește ceapa și ardeiul în ulei 8–10 minute, apoi adaugă usturoiul.

2. Adaugă roșiile, sare, piper și boia după gust. Fierbe sosul 12–15 minute.

3. Fă opt adâncituri, sparge ouăle în ele și gătește cu capac la foc mic până când ouăle sunt închegate. Servește câte două ouă cu sos și pâine.

PRÂNZ

Friptură de porc la cuptor cu mere și ceapă

Ingrediente · 4 porții

1000 g spată de porc dezosată, bucată întreagă; 400 g mere; 265 g ceapă; 10 g usturoi; 15 ml ulei de măsline; 165 ml apă.

1. Încălzește cuptorul la 170°C, căldură sus-jos. Șterge carnea și freac-o cu uleiul, usturoiul zdrobit, sare, piper, boia și cimbru.

2. Taie ceapa în sferturi și așaz-o în tavă. Pune carnea deasupra și toarnă apa pe lângă ea. Acoperă bine tava cu capac sau folie.

3. Coace aproximativ 2 ore. Verifică lichidul din tavă și completează cu puțină apă fierbinte dacă este nevoie.

4. Spală merele, scoate cotoarele și taie-le în sferturi. Pune-le în tavă și continuă coacerea 30–45 minute, până când carnea este complet pătrunsă și fragedă.

5. Descoperă în ultimele 15 minute pentru rumenire. Lasă friptura să se odihnească 15 minute înainte să o feliezi și servește cu merele, ceapa și sosul din tavă.

Thermomix TM6

TM6 poate pregăti pasta aromată; friptura se gătește la cuptor. Mărunțește usturoiul 3 secunde / viteza 7 și coboară-l cu spatula. Adaugă uleiul și condimentele, apoi amestecă 10 secunde / viteza 3. Unge carnea cu pasta și urmează pașii variantei clasice.

GUSTARE

Iaurt cu zmeură

Ingrediente · 4 porții

600 g iaurt simplu; 300 g zmeură.

1. Spală zmeura proaspătă și împarte-o peste iaurt. Dacă folosești zmeură congelată, pregătește-o conform instrucțiunilor ambalajului și răcește-o înainte de servire.

CINĂ

Supă de conopidă cu morcovi și pâine prăjită

Ingrediente · 4 porții

600 g conopidă; 200 g morcovi; 300 g cartofi; 100 g ceapă; 20 ml ulei de măsline; 10 g pătrunjel; 240 g pâine de secară; 1600 ml apă.

1. Taie ceapa, morcovii și cartofii, apoi desparte conopida în buchețele. Înmoaie ceapa și morcovii în ulei 4–5 minute.

2. Adaugă apa și cartofii; fierbe 10 minute. Adaugă conopida și fierbe încă 10–15 minute, până când legumele sunt fragede.

3. Potrivește de sare și piper, presară pătrunjel și servește cu pâinea prăjită. Supa rămâne cu legumele bucăți.