

# Supă cremă de linte pentru Andrei

*o rețetă făurită cu drag pentru cel mai tânăr fan al nostru, de doar 1 an jumate*



rețeta  
lui **Cristi**  
Marty Plaza

*ingrediente*

- 300 g linte roșie spălată bine
- 1 lingură ulei de cocos
- 1 linguriță schinduf pudră
- 1 linguriță ghimbir
- 1 linguriță turmeric
- 1 linguriță pulbere curry
- 3 foi de dafin
- 100 g morcov răzălit
- 100 g țelină răzălită
- 2 cepe tăiate mărunt
- sare de Himalaya
- piper proaspăt măcinat

*etape*

1. Într-o oală încălzim o lingură de ulei de cocos, după care călim ceapa timp de 30-40 de secunde, până devine sticloasă. Adăugăm pe rând condimentele, după care țelina și morcovul. Le gătim toate împreună timp de încă 1 minut.
2. Adăugăm 1.5 l de supă clară de legume, fierbinte, pentru a scurta timpul de preparare.
3. Adăugăm linta și foile de dafin și lăsăm ingredientele la fiert timp de 20 - 30 de minute. Înainte de a adăuga linta, o spălăm foarte bine și, tot pentru a scurta timpul de preparare, o lăsăm la hidratat într-un bol cu apă, timp de câteva ore sau chiar peste noapte.
4. După ce ingredientele au fiert, le punem în blender și voila! Supa cremă este gata.

*rezultat*



*Poftă bună!*