

SUPE ȘI CREME

365 DE REȚETE PENTRU
FIECARE ZI DIN AN

KATE McMILLAN

FOTOGRAFII DE ERIN KUNKEL

CUPRINS

IANUARIE 8

FEBRUARIE 32

MARTIE 56

APRILIE 80

MAI 104

IUNIE 128

IULIE 152

AUGUST 176

SEPTEMBRIE 200

OCTOMBRIE 224

NOIEMBRIE 248

DECEMBRIE 272

1

SUPĂ DE CÂRNAȚI PICANȚI
ȘI FRUNZE DE NAPI
pagina 11

2

SUPĂ FRANȚUZEASCĂ DE CEAPĂ
pagina 11

3

PIURE DE CONOPIDĂ
ȘI USTUROI COPT
pagina 12

4

TOCANĂ DE VITĂ CU CINCI AROME
pagina 12

8

CHILI DE PUI
CU ARDEI PIQUILLO
pagina 15

9

BORȘ DE VITĂ
pagina 16

10

SUPĂ CLASICĂ DE PUI CU TĂITEI
pagina 16

11

TOCANĂ MAROCANĂ DE MIEL
pagina 17

15

SUPĂ DE ORZ ȘI PRAZ
CU PERIȘOARE DE PUI
pagina 21

16

SUPĂ-CREMĂ DE ROȘII
ȘI SMÂNTÂNĂ CU MIDII
pagina 21

17

SUPĂ DE VARZĂ, BRÂNZĂ FONTINA
ȘI PÂINE DE SECARĂ
pagina 22

18

SUPĂ AROMATĂ DE VITĂ CU TĂITEI ȘI
DIN HRIȘCĂ ȘI VARZĂ CHINEZEASCĂ
pagina 22

22

PIURE DE KUMQUAT ȘI MORCOVI
CU SEMINTE DE FENICUL PRĂJITE
pagina 24

23

SUPĂ DE TORTELLINI ȘI ANDIVE
pagina 27

24

SUPĂ DE FASOLE ROȘIE
SAU FASOLE PESTRIȚĂ ȘI ORZ
pagina 27

25

BISQUE DE FENICUL ȘI ȚELINĂ
pagina 28

29

SUPĂ DE LEGUME
ȘI LINTE CU SHERRY
pagina 30

30

SUPĂ DE PĂSTRĂV AFUMAT
pagina 30

31

SUPĂ DE ROȘII ȘI OREZ
CA LA BUNICA
pagina 30

5

POSOLE
pagina 13

6

CHILI VEGETARIAN
pagina 13

7

AVGOLEMONO
pagina 15

12

**SUPĂ DE VARZĂ KALE
ȘI FASOLE ALBĂ BOABE**
pagina 17

13

SUPĂ-CREMĂ DE ROȘII
pagina 18

14

CIOPPINO
pagina 18

19

**SUPĂ DE BROCCOLI
ȘI BRÂNZĂ CHEDDAR**
pagina 23

20

**SUPĂ CU CITRICE
ȘI FRUCTE DE MARE**
pagina 23

21

**SUPĂ DE PORC FRIPT
ȘI TĂIȚEI UDON DIN GRÂU**
pagina 24

26

**SUPĂ DE FRIPTURĂ
ȘI CARTOFI CU HAȘME PRĂJITE**
pagina 28

27

**SUPĂ DE CURCAN
CU CHIPOTLE ȘI LIMETĂ**
pagina 29

28

**SUPĂ DE PRAZ ȘI CARTOFI
CU BRÂNZĂ ALBASTRĂ**
pagina 29

La începutul friguros și întunecat al anului, supele fierbinți încălzesc și reconfortează – și umplu casa cu arome delicioase. Supele aromate și tocănițele picante se bazează pe consistentele legume de sezon, incluzând varză, broccoli și conopidă, parteneri ideali pentru fasole, dar și pe cârnați și tăiței de toate tipurile. Citricele de iarnă, de la kumquat la lămâile Meyer, oferă nuanțe savuroase felurilor cu fructe de mare și vegetariene.

ianuarie

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

1

IANUARIE



1

IANUARIE

Domoliți gustul picant al acestei supe folosind cârnați italieni jumătate picanți și jumătate nepicanți. Sau numai cârnați nepicanți. Serviți-o cu pâine cu usturoi caldă.

SUPĂ DE CÂRNAȚI PICAȚI ȘI FRUNZE DE NAPI

4–6 porții

- 500 g de cârnați italieni picanți
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 ceapă galbenă mare
- 5 căței de usturoi, tocați
- 1,5 l de supă de pui
- ½ mănunchi de frunze de napi, tulpinile groase curățate, tăiate în bucăți de 2 cm
- 2 linguri de pastă de roșii
- sare și piper proaspăt măcinat
- brânză pecorino rasă, pentru servire

Într-o tigaie, prăjiți cârnații la foc mediu, amestecând din când în când, până când se pătrund, timp de aproximativ 15 minute. Lăsați-i să se răcească, apoi tăiați-i în felii groase de circa 0,5 cm. Puneți-i deoparte.

Într-o oală mare, cu fundul dublu, încingeți uleiul la foc mediu. Adăugați ceapa și usturoiul și căliți-le până devin translucide, timp de aproximativ 5 minute. Adăugați supă de pui și lăsați-o să dea în clocot. Când începe să fiarbă, adăugați frunzele de napi, pasta de roșii și cârnații tăiați felii, apoi dați la foc mic. Lăsați supă să fiarbă, fără capac, până când se înmoaie frunzele de napi, timp de 7–8 minute. Adăugați sare și piper și serviți cu brânză rasă.

2

IANUARIE

Supa franțuzească tradițională de ceapă are nevoie de o bază de supă de vită consistentă pentru savoare sa subtilă. Puteți găsi bază de supă de foarte bună calitate în halele de carne sau în magazinele de specialitate.

SUPĂ FRANȚUZEASCĂ DE CEAPĂ

6 porții

- 3 linguri de unt nesărat
- 1 lingură de ulei de rapiță
- 1,25 kg de ceapă galbenă, tăiată felii subțiri
- un vârf de cuțit de zahăr
- sare și piper proaspăt măcinat
- 500 ml de vin alb sec
- 2 l de supă de vită
- 1 frunză de dafin
- 6 felii groase de pâine țărănească
- 375 g de brânză Comté sau Gruyère mărunțită

Într-o oală mare cu fund dublu amestecați untul cu uleiul la foc mediu spre mic. Adăugați ceapa și zahărul, asezonați cu sare și piper. Acoperiți oala cu un capac și lăsați supă să fiarbă, amestecând din când în când, până când ceapa se înmoaie, se face aurie și se caramelizează ușor, timp de 25–30 de minute.

Adăugați vinul, măriți flacăra și lăsați să fiarbă până când lichidul scade la jumătate, timp de 8–10 minute. Adăugați supă de vită și frunza de dafin, dați focul la mediu spre mic și lăsați să clocotească, fără capac, până când supă se închide la culoare și își capătă aroma deplină, timp de aproximativ 45 de minute. Dacă lichidul se evaporă prea repede și supă are un gust prea puternic, adăugați puțină apă, apoi acoperiți oala și lăsați-o să fiarbă în continuare.

Încălziți cuptorul la 200°C. Așezați feliile de pâine pe o hârtie de copt și lăsați-le la prăjit, întorcându-le o dată, până se rumenesc, câte 3–5 minute pe fiecare parte. Scoateți pâinea prăjită și puneți-o deoparte.

Scoateți din supă frunza de dafin și aruncați-o. Turnați supă în boluri termorezistente așezate pe o hârtie de copt. Puneți o felie de pâine prăjită peste supă, în fiecare bol, apoi presărați brânză deasupra. Coaceți până când brânza se topește și pâinea prăjită se arde ușor pe margini, aproximativ 15 minute. Serviți supă caldă.

1

**SUPĂ DE LEGUME DE IARNĂ,
CIUPERCI SHIITAKE ȘI OUĂ**
pagina 34

2

CHILI CON CARNE
pagina 34

3

**SUPĂ ÎN STIL SPANIOL CU PERE,
DOVLEAC ȘI FASOLE**
pagina 36

4

ORECCHIETTE ÎN SUPĂ AROMATĂ
pagina 36

8

**SUPĂ DE RAȚĂ PRĂJITĂ
ȘI FRUNZE DE SFECLĂ ROȘIE**
pagina 40

9

**TOCANĂ DE PUI
CU MĂSLINE ȘI MIGDALE**
pagina 40

10

SUPĂ DE SCOICI DIN NEW ENGLAND
pagina 41

11

**SUPĂ DE LEMONGRASS
CU CREVEȚI ȘI ARDEI IUȚI ROȘII**
pagina 41

15

**SUPĂ-CREMĂ DE CONOPIDĂ
CU PROSCIUTTO CROCANȚ**
pagina 45

16

**SUPĂ DE FASOLE OCHI-NEGRI
CU VERDEȚURI ȘI USTUROI**
pagina 46

17

SUPĂ „DE PIATRĂ”
pagina 46

18

VITĂ PHO
pagina 47

22

**SUPĂ THAILANDEZĂ CU DOVLECEI
ȘI LAPTE DE COCOS**
pagina 51

23

**TOCANĂ DE VITĂ CU COAJĂ
DE PORTOCALĂ ȘI VIN ROȘU**
pagina 52

24

**SUPĂ DE MAZĂRE GALBENĂ
SPARTĂ ȘI ȘUNCĂ**
pagina 52

25

SUPĂ DE LINTE CU PASTE ȘI SALVIA
pagina 53

5

**TOCANĂ DE RĂDĂCINOASE
COAPTE ȘI ORZ**
pagina 37

6

**SUPĂ DE PASTE ȘI FASOLE
CU BRÂNZĂ FONTINA**
pagina 37

7

SUPĂ DE NĂUT, HRIBI ȘI FARRO
pagina 39

12

**TOCANĂ DE PUI CU GĂLUȘTE
DIN LAPTE BĂTUT ȘI ARPAGIC**
pagina 42

13

**SUPĂ DE ROȘII USCATE
LA SOARE ȘI CRAB**
pagina 42

14

BISQUE DE ȚELINĂ, PRAZ ȘI STRIDII
pagina 45

19

**TOCANĂ DIN FRUCTE DE MARE
ȘOFRAN, ȘUNCĂ SERRANO ȘI MIGDALE**
pagina 48

20

**STRACIATELLA DE PARMEZAN
CU VARZĂ KALE**
pagina 48

21

**SUPĂ DE FASOLE NEAGRĂ
CU SMÂNTÂNĂ CU LĂMÂIE MEYER**
pagina 51

26

SUPĂ CU CÂRNAT ȘI KALE
pagina 53

27

SUPĂ CU ȘUNCĂ, FASOLE ȘI ANDIVE
pagina 54

28

**SUPĂ DE ROȘII CU CREVEȚI,
FETA ȘI OREGANO**
pagina 54

*Tocană, chili și
bisque – consistente,
aromate și sățioase –
iată mâncăruri
preferate pe timp
de iarnă. Aceste
preparate fierte
îndelung se pot găti
din aproape orice tip
de carne, pește sau
legume, ceea ce le face
ușor de adaptat
la diferite gusturi
și ocazii. Profitați
de ingredientele de
sezon, precum
legumele de iarnă,
ca varza kale, sfecla și
andivele, pentru care
nu aveți nevoie decât
de o bază de supă
condimentată, puțină
șuncă sau niște
cârnați și o bucățică
de brânză, ca să vă
bucurați de gustul
și de calitățile
lor nutritive.*

februarie

1

FEBRUARIE

Rustic și cu un gust ca la mama acasă, dar și înnobilit ca aspect prin adăugarea de ouă poșate, acest fel devine o masă completă având alături felii de pâine proaspătă. Puteți înlocui sfecla cu orice rădăcinoasă.

SUPĂ DE LEGUME DE IARNĂ, CIUPERCİ SHIITAKE ȘI OUĂ

6 porții

3 linguri de ulei de măsline

1 ceapă galbenă mică, tocată

4 căței de usturoi, tocați

500 g de ciuperci shiitake, fierte la aburi și tăiate

2 legături de frunze de sfeclă, tocate

1,25 l de bază de supă de pui sau mai mult dacă e nevoie

sare și piper proaspăt măcinat

½ linguriță de oțet alb

6 ouă

Într-o oală mare cu fund dublu, încingeți uleiul la foc mediu spre mare. Adăugați ceapa, usturoiul și ciupercile și sotați-le până când ciupercile încep să devină aurii, 5–7 minute. Adăugați sfecla, amestecați bine și lăsați să se înmoaie timp de 3 minute. Adăugați baza de supă și lăsați-o să dea în clocot. Reduceți focul la mic și lăsați să fiarbă până se înmoaie sfecla, timp de 12 minute, adăugând bază de supă dacă este nevoie. Asezonați cu sare și piper.

Turnați apă într-o cratiță până la un nivel de 2,5 cm și dați în clocot la foc mediu. Adăugați oțetul și reduceți focul la mic, pentru a lăsa apa să clocotească ușor. Spargeți un ou într-un castron mic și, cu o lingură mare, puneți-l ușor în apă. Cu o lingură, turnați din când în când apă clocotită peste ou. Fierbeți până când albușul oului s-a întărit, dar gălbenușul este încă moale, aproximativ 5 minute. Luați oul cu o spumieră. Repetați operațiunea cu celelalte ouă.

Turnați supa în boluri, puneți deasupra câte un ou și serviți.

2

FEBRUARIE

Fierberea îndelungată, la foc mic, îi dă acestui chili în stil texan timp pentru a dobândi o savoare complexă, puternică și o consistență groasă. Puteți asezona preparatul cu aproape orice doriți, de la smântână la ceapă tocată sau brânză zdrobită.

CHILI CON CARNE

4–6 porții

1 kg de gât de vită dezost, curățat și tăiat cubulețe de 1 cm

sare și piper proaspăt măcinat

2 linguri de ulei de rapiță

60 g de amestec de ardei iuți, precum jalapeño, serrano și poblano, curățați de semințe dacă doriți

1 ardei gras roșu mic, curățat de semințe și tăiat fin

8 căței de usturoi, tocați

4 lingurițe de praf de chili

1 linguriță de chimen măcinat

½ linguriță de coriandru măcinat

1 conservă (875 g) de roșii tăiate

1 linguriță de oregano uscat

500 ml de bază de supă de vită sau de apă

250 g de smântână (opțional)

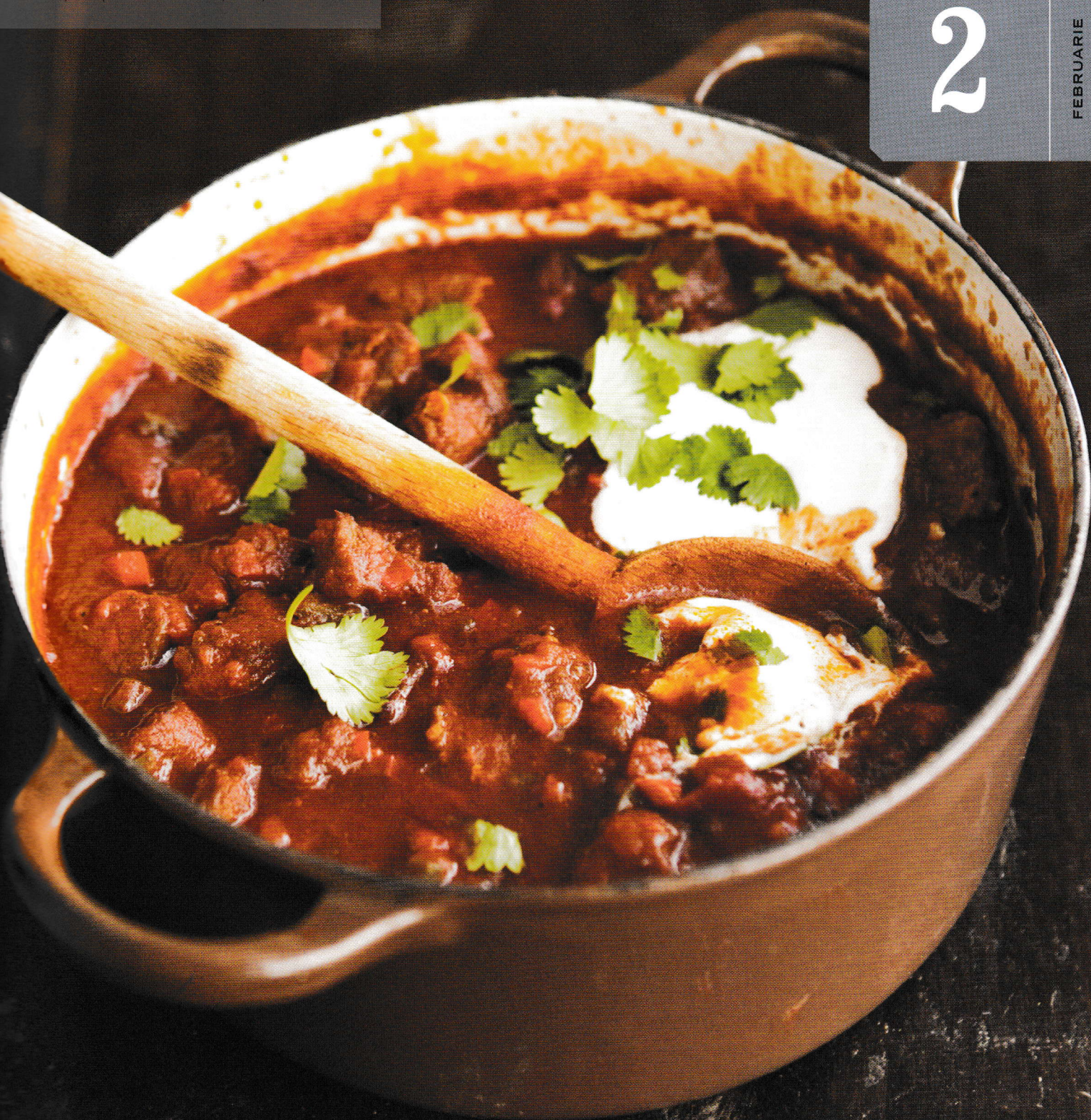
frunzele de la 12 crenguțe de coriandru

Presărați uniform sare și piper peste bucățile de carne. Într-o tigaie mare cu fundul gros, încingeți 1 lingură de ulei la foc mediu. Lucrând în tranșe, rumeniți carnea pe toate părțile, cam 5 minute pentru fiecare tranșă. Puneți-le într-o oală mare cu fund dublu.

Încingeți în tigaie lingura de ulei rămasă, la foc mediu. Puneți ardeii iuți, ardeii gras și usturoiul și sotați-le până când se înmoaie și încep să se rumenească, 5 minute. Adăugați praful de chili, chimenul și coriandrul, amestecați bine și lăsați încă 1 minut. Adăugați roșiile în suc propriu și oregano, asezonați cu sare și piper și amestecați bine, ca să desprindeți bucățile prinse pe fundul tigăii.

Turnați amestecul de legume în oală, peste carne. Puneți oala la foc mediu, adăugați baza de supă sau apa și lăsați să dea în clocot, amestecând din când în când. Reduceți focul la mic, pentru ca mâncarea să clocotească ușor, acoperiți oala cu un capac și lăsați să fiarbă până când carnea este foarte moale și lichidul s-a îngroșat ușor, aproximativ 2½ ore. Dacă preparatul pare prea subțire, luați capacul în ultimele 30 de minute ca o parte din lichid să se evapore.

Asezonați cu sare și piper și serviți cu smântână, dacă doriți, și cu coriandru.



1

**SUPĂ DE USTUROI VERDE
ȘI CARTOFI NOI**
pagina 58

2

SUPĂ-CREMĂ DE SPARANGHEL
pagina 58

3

**SUPĂ DE ANGHINARE
CU UNT DE ZBĂRCIOGI**
pagina 60

4

**SUPĂ DE CREVEȚI,
CIUPERCI ȘI MACRIȘ**
pagina 60

8

**SUPĂ DE CONOPIDĂ
CU HASMAȚUCHI**
pagina 63

9

**SUPĂ DE CIUPERCI
CU CIMBRU ȘI CEAPĂ VERDE**
pagina 64

10

**SUPĂ-CREMĂ DE MAZĂRE
CU ULEI DE CITRICE ȘI ARPAGIC**
pagina 64

11

**SUPĂ DIN TREI CEPE
CU BRÂNZĂ CAMBOZOLA PRĂJITĂ**
pagina 65

15

**SUPĂ MISO CU CREVEȚI
ȘI LĂSTARI DE MAZĂRE**
pagina 69

16

**SUPĂ DE VITĂ
ȘI CIUPERCI CU FARRO**
pagina 69

17

TOCANĂ IRLANDEZĂ DE MIEL
pagina 70

18

**SUPĂ DE PUI CU OREZ
SĂLBATIC ȘI GHIMBIR**
pagina 70

22

**CIORBĂ DE PERIȘOARE
DIN MIEL ȘI CUȘCUȘ**
pagina 72

23

**SUPĂ DE ANGHINARE,
MAZĂRE ȘI MENTĂ**
pagina 75

24

**TOCANĂ DE PORC
CU PRUNE ȘI CARTOFI DULCI**
pagina 75

25

**SUPĂ DIN TREI TIPURI
DE FASOLE CU LINGUIȚA**
pagina 76

29

PIURE DE MAZĂRE ȘI OREZ ARBORIO
pagina 77

30

SUPĂ RECE DE CARTOFI ȘI PRAZ
pagina 78

31

**SUPĂ DE NĂUT ȘI ROȘII COAPTE
CU ROZMARIN PRĂJIT**
pagina 78

5

SUPĂ DE BROCCOLI ȘI PRAZ
pagina 61

6

SUPĂ DE OREZ SĂLBATIC CU BACON
pagina 61

7

SUPĂ DE FASOLE PESTRIȚĂ
ȘI PAPPARDELLE
pagina 63

12

SUPĂ ACRİȘOARĂ DE SPARANGHEL
ȘI OREZ CU PARMEZAN
pagina 65

13

SUPĂ DE BOK CHOY
CU VITĂ ȘI TĂIȚEI
pagina 66

14

SUPĂ DE PARMEZAN CU LĂMÂIE,
PUI ȘI SPANAC
pagina 66

19

SUPĂ DE VARZĂ NAPA CU CARNE
DE PORC ȘI MUGURI DE FASOLE
pagina 71

20

PASTE ÎN SUPĂ CU ARPAGIC
pagina 71

21

SUPĂ DE PUI ȘI CHIPOTLE
CU AVOCADO ȘI LIMETĂ
pagina 72

26

SUPĂ CU CINCI CONDIMENTE,
CU SOMON ȘI COLȚUNAȘI CU CEAPĂ
pagina 76

27

SUPĂ DE FENICUL
CU SFECLĂ ȘI CHORIZO
pagina 77

28

TOCĂNIȚĂ DE FASOLE OCHI-NEGRI
pagina 77

Pe măsură ce frigul lasă loc vremii mai calde, încep să apară verdețurile, începând cu spanacul baby și rucola, sparanghelul și anghinarea. În supe, aceste verdețuri fragede se combină plăcut cu ierburile proaspete, uleiurile de citrice, ouăle poșate și brânza. Zilele ploioase întrerupte de perioade însorite marchează începutul sezonului ciupercilor, care adaugă supelor savoare și consistență cărnoasă.

martie

1

MARTIE

La fel cum cartofii noi sunt cartofi care nu au ajuns încă la maturitate, usturoiul verde este, pur și simplu, usturoi nematurizat. Cu un miros mai ușor, seamănă cu prazul tânăr sau cu ceapa verde. Căutați-l în piețe primăvara devreme sau înlocuiți-l cu 1 cățel de usturoi pentru fiecare bulb de usturoi verde.

SUPĂ DE USTUROI VERDE ȘI CARTOFI NOI

6 porții

1 lingură de unt nesărat

20 bulbi de usturoi verde (aproximativ 185 g), cu diametrul de 12 mm–2,5 cm la rădăcină

2 l de bază de supă de pui

625 g de cartofi roșii noi, curățați și tăiați în sferturi

PENTRU GARNISIT

1½ lingură de ulei de măsline extra virgin

3 bulbi de usturoi verde, cu diametrul de 12 mm–2,5 cm la rădăcină, tocați

2 linguri de pătrunjel tocat

sare și piper proaspăt măcinat

60 ml de smântână grasă

2 linguri de oțet de vin alb

Într-o oală mare cu fund dublu, topiți untul la foc mic. Tăiați mare bulbii de usturoi verde. Puneți-i în oală împreună cu 125 ml din baza de supă. Acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă până când usturoiul s-a înmuiat, circa 20 de minute. Adăugați cartofii și 1,75 l de bază de supă și dați focul la mediu spre mare. Lăsați să fiarbă, în oala acoperită cu un capac, până când cartofii sunt moi, circa 20 de minute.

Între timp, pentru a prepara usturoiul pentru garnisit, încingeți uleiul într-o cratiță mică, la foc mic. Adăugați bulbii de usturoi verde tocați și sotați-i până se înmoaie, 2 minute. Nu lăsați usturoiul să se facă auriu. Luați cratița de pe foc și lăsați usturoiul să se răcească 10 minute. Adăugați pătrunjelul, amestecați bine și asezonați cu sare și piper. Puneți deoparte.

Luați supa de pe foc și lăsați-o să se răcească puțin. Lucrând în tranșe, pasați supa într-un blender. Strecurați-o, printr-o sită fină, într-o oală curată. Adăugați smântâna și oțetul, amestecând bine. Asezonați cu sare și piper și serviți garnisit deasupra.

2

MARTIE

Pentru a curăța o tulpină de sparanghel, îndoiți-o ușor la circa 5 cm de capătul inferior, iar tulpina ar trebui să se rupă de la sine, chiar în punctul în care se întâlnesc părțile moi și cele tari. Curățați de coajă toate tulpinile mai groase.

SUPĂ-CREMĂ DE SPARANGHEL

4–6 porții

1 lingură de unt nesărat

2 linguri de ulei de măsline

2 fire de praz, doar părțile albă și verde-deschis, tocate mărunt

500 g de sparanghel gros, curățat, descojit și tăiat bucăți de 5 cm, vârfurile puse deoparte

1 cartof roșu, curățat și tăiat bucăți de 5 cm

1 l de bază de supă de pui

sare și piper alb măcinat

zeama de la ½ lămâie

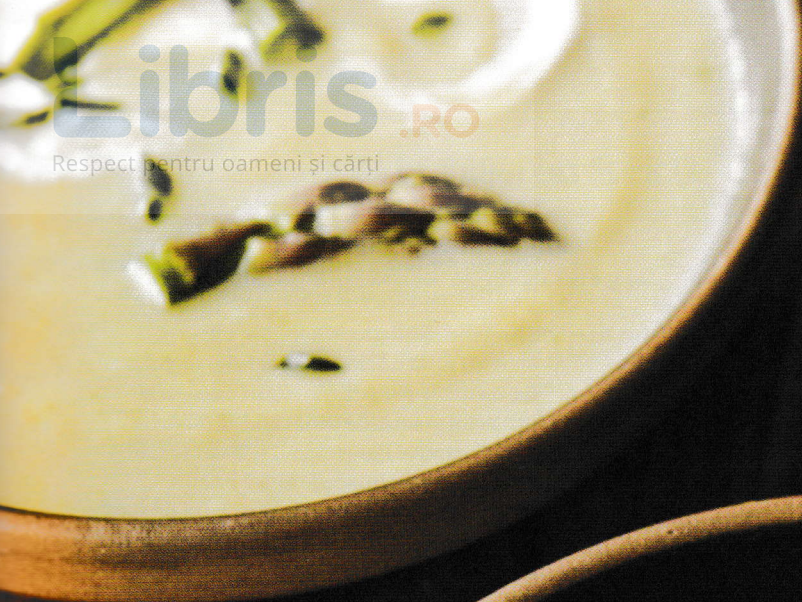
3 linguri de smântână

1 lingură de arpagic tocat

Într-o oală mare cu fund dublu, topiți untul cu uleiul, la foc mediu. Adăugați prazul și sotați-l până când se înmoaie, aproximativ 5 minute. Adăugați tulpinile de sparanghel și cartoful și sotați-le până când încep să se înmoaie, circa 3 minute. Puneți baza de supă și asezonați cu sare și piper. Lăsați să dea în clocot la foc mediu spre mare. Reduceți focul la mic, acoperiți oala parțial cu un capac și lăsați să fiarbă până când legumele devin foarte moi, aproximativ 15 minute.

Între timp, fierbeți apă într-o cratiță mică. Adăugați suc de lămâie și vârfurile de sparanghel puse deoparte și lăsați-le să fiarbă până când sunt ușor crocante, aproximativ 3 minute. Scurgeți-le și lăsați-le să se răcească puțin.

Lucrând în tranșe, pasați supa într-un blender. Puneți crema înapoi în oală și reincălziți-o la foc mic. Serviți-o cu smântână, cu vârfurile de sparanghel și cu arpagic.



1

SUPĂ DE LEGUME DE PRIMĂVARĂ
pagina 82

2

TOCANĂ DE MIEL ȘI CAISE USCATE
pagina 82

3

SUPĂ DE CEAPĂ CARAMELIZATĂ
CU CRUTOANE DIN GORGONZOLA
pagina 84

4

SUPĂ VENEȚIANĂ DE OREZ ȘI MAZĂRE
pagina 84

8

CIORBĂ DE PERIȘOARE CU MATZA
pagina 87

9

SUPĂ DE TĂȚEI UDON
CU PUI ȘI SPANAC
pagina 88

10

PIURE DE SPARANGHEL-HASMAȚUCHI
CU MASCARPONE CU LĂMÂIE
pagina 88

11

TOCĂNIȚĂ DE MÂNZAT CU TARHON
pagina 89

15

SUPĂ DE SPARANGHEL CU OUĂ
ȘI PROSCIUTTO CROCANȚ
pagina 93

16

SUPĂ THAILANDEZĂ IUTE-ACRIȘOARĂ
pagina 93

17

PIURE DIN TREI CIUPERCI
CU SHERRY
pagina 94

18

TOCANĂ BALSAMICĂ DE VITĂ
pagina 94

22

PIURE DE MÔRCOVI ȘI COCOS
CU MIGDALE PRĂJITE
pagina 96

23

SUPĂ DE PUI ȘI LEMONGRASS
pagina 99

24

SCOICI ÎN SUPĂ DE FENICUL
CU VINEGRETĂ CU PĂTRUNJEL
pagina 99

25

SUPĂ DE LINTE ȘI ANDOUILLE
pagina 100

29

SUPĂ DE SPANAC
CU SUMAC ȘI FETA
pagina 102

30

SUPĂ CU KIELBASA ȘI VARZĂ MURATĂ
pagina 102

5

PIURE DE MĂCRIS
CU CRUTOANE SFĂRĂMATE
pagina 85

6

SUPĂ DE PRAZ
CU PANCETTA ȘI PESMET
pagina 85

7

DASHI CU SCOICI,
CRESON ȘI TĂITEI SOBA
pagina 87

12

SUPĂ DE FASOLE FAVA
pagina 89

13

SUPĂ DE TĂITEI
CU CREVEȚI ȘI SPANAC
pagina 90

14

SUPĂ DE ANGHINARE ȘI QUINOA
CU USTUROI VERDE
pagina 90

19

SUPĂ DE SCOICI MANHATTAN
pagina 95

20

SUPĂ CU FASOLE FAVA ȘI FARFALLE
pagina 95

21

SUPĂ-CREMĂ DE BROCCOLI
pagina 96

26

CHILI DE FASOLE NEAGRĂ
pagina 100

27

SUPĂ DE LEGUME-TORTELLINI
pagina 101

28

SUPĂ-CREMĂ DE CIUPERCİ
CU ȘUNCĂ ȘI MAZĂRE
pagina 101

*Zilele mai lungi
sunt ideale pentru
dezvoltarea
plantelor, aducând
o mare varietate
de ingrediente
proaspete cu care
puteți îmbogăți
supele de primăvară.
Apar ceapa verde,
arpagicul, usturoiul
verde și măcrișul,
cu aromele lor
îndrăznețe, proaspete.
Și fasolea fava și
mazărea englezească
pot fi găsite în această
lună în piețe. În supe
și tocănițe, ele merg
foarte bine cu cărnuri
fragede, precum cea
de miel sau cu șuncă.*

aprilie

1

**SUPĂ RECE DE MORCOV
CU GHIMBIR ȘI COAJĂ DE PORTOCALĂ**
pagina 106

2

**PIURE DE CARTOFI ȘI PRAZ
CU SOMON AFUMAT ȘI MĂRAR**
pagina 106

3

**SUPĂ CU CIUPERCI
ȘI MADEIRA CU BRÂNZĂ BRIE**
pagina 108

4

**CHILI VEGETARIAN
CU MIRODENII MAROCANE**
pagina 108

8

**PIURE DE MAZĂRE
ȘI MENTĂ CU LĂMÂIE**
pagina 111

9

**SUPĂ DE PUI CU TĂITEI
ȘI CINCI MIRODENII**
pagina 112

10

**SUPĂ DE FASOLE ROȘIE
ȘI CĂRNAȚI ANDOUILLE**
pagina 112

11

**SUPĂ VICHYSOISE
DE PRAZ ȘI SPARANGHEL**
pagina 113

15

PIURE DE MORCOVI ȘI CURRY
pagina 117

16

**SUPĂ DE LĂSTARI
DE MAZĂRE ȘI PASTE**
pagina 117

17

**SUPĂ DE ANGHINARE
ȘI CROSTINI CU CAMEMBERT**
pagina 118

18

**SUPĂ DE FASOLE ȘI PASTE
CU PESTO DE BŪSUIOC**
pagina 118

22

SUPĂ RECE DE VIȘINE CU TARHON
pagina 120

23

**SUPĂ DE CEAPĂ DULCE
CU PÂINE PRĂJITĂ ȘI BRÂNZĂ ALBASTRĂ**
pagina 123

24

**SUPĂ DE CRAB ȘI SPARANGHEL
CU ZDRENȚE DE OU**
pagina 123

25

SUPĂ VICHYSOISE DE FENICUL
pagina 124

29

SUPĂ SIMPLĂ DE SPARANGHEL
pagina 125

30

**SUPĂ DE GHIMBIR
CU CREVEȚI ȘI CEAPĂ VERDE**
pagina 126

31

**SUPĂ DE SPANAC
ȘI VERMICELLI CU OU PRĂJIT**
pagina 126

5

SUPĂ WONTON
pagina 109

6

SUPĂ DE CIUPERCI CU QUINOA
pagina 109

7

**SUPĂ CU CHIFTELUTE
DE CURCAN ȘI RUCOLA**
pagina 111

12

SUPĂ DE LINTE VERDE
pagina 113

13

**CURRY PICANT CU COCOS
ȘI FRUCTE DE MARE**
pagina 114

14

**SUPĂ CU TĂITEI RAMEN
ȘI PĂSTĂI DE MAZĂRE**
pagina 114

19

**SUPĂ DE CUȘCUȘ ISRAELIAN
CU CURRY, PUI ȘI SPANAC**
pagina 119

20

SUPĂ DE CRESON
pagina 119

21

SUPĂ RECE DE ZUCCHINI ȘI AVOCADO
pagina 120

26

**SUPĂ DE OU CU LĂMÂIE, FASOLE FAVA
ȘI FULGI DE USTUROI PRĂJIT**
pagina 124

27

SUPĂ DE CĂPȘUNE ȘI LĂMÂIE
pagina 125

28

SUPĂ-CREMĂ DE SPANAC ȘI PRAZ
pagina 125

Mai este luna
primăverii târzii,
când zilele răcoroase,
dar pline de soare,
aduc cu ele o
mulțime de frunze
și de muguri fragezi.
Bucurați-vă de
sparanghel, anghinare
și de fasolea fava,
aflate la sfârșit de
sezon, și, în cazul
unor zile ploioase,
încălziți-vă cu
o supă cremoasă de
ciuperci de pădure,
cât mai puteți.
Pe măsură ce vremea
se încălzește, încep să
apară în piețe fructe
de grădină și fructe
de pădure, începând
cu cireșe și căpșune,
care dau tonul pentru
supele reci ale verii.

mai

1

SUPĂ DE PORUMB DULCE CU BACON
pagina 130

2

**SUPĂ DE SFECLĂ ALBĂ
ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ CU MĂRAR**
pagina 130

3

SUPĂ DE CASTRAVEȚI ȘI MĂRAR
pagina 132

4

SUPĂ RECE DE DOVLEAC DE VARĂ
pagina 132

8

**PIURE DE FASOLE LIMA, MAZĂRE
ȘI ZUCCHINI CU PESTO**
pagina 135

9

SUPĂ DE LEGUME CU ANELLINI
pagina 136

10

**QUINDA ÎN SUPĂ DE LĂMÂIE
CU VERDEȚURI ȘI PARMEZAN**
pagina 136

11

SUPĂ DE VIȘINE ȘI RIESLING
pagina 137

15

**PIURE DE ARDEI ROȘU COPT
CU SOS PICANT DE PORUMB**
pagina 141

16

**SUPĂ DE ZUCCHINI
CU PASTE ȘI MENTĂ**
pagina 141

17

PIURE DE SFECLĂ COAPTĂ CU FETA
pagina 142

18

TOCĂNIȚĂ PICANTĂ DE NĂUT
pagina 142

22

SUPĂ DE RAVIOLI CU BRÂNZĂ ȘI RUCOLA
pagina 144

23

TOCĂNIȚĂ BRAZILIANĂ CU PEȘTE
pagina 147

24

**SUPĂ TREI-CARTOFI CU PORUMB,
CORIANDRU ȘI LIMETĂ**
pagina 147

25

**TĂIȚEI RAMEN
CU EDAMAME ȘI CIUPERCI**
pagina 148

29

**SUPĂ DE AVOCADO
CU CREVEȚI ȘI SALSA**
pagina 150

30

MINISTRONE PROVENSAL
pagina 150

5

**SUPĂ DE ROȘII COAPTE,
CU ȘUNCĂ SERRANO ȘI BURRATA**
pagina 133

6

SUPĂ RECE DE MIGDALE CU STRUGURI
pagina 133

7

**CARNE DE CRAB
ÎN SUPĂ DE ROȘII ȘI ROZMARIN**
pagina 135

12

**SUPĂ PICANTĂ DE COCOS
CU TĂIȚEI UDON ȘI CREVEȚI**
pagina 137

13

SUPĂ ROMÂNĂ DE NĂUT
pagina 138

14

**TĂIȚEI SOBA ȘI SOMON PRĂJIT ÎN SUPĂ
DE GHIMBIR ȘI CEAPĂ VERDE**
pagina 138

19

SUPĂ-CREMĂ DE ARDEI IUTE POBLANO
pagina 143

20

**SUPĂ RECE
DE PEPENE GALBEN CU MENTĂ**
pagina 143

21

**SUPĂ DE CĂPȘUNE
ȘI RUBARBĂ CU PROSECCO**
pagina 144

26

SUPĂ CUBANEZĂ DE FASOLE NEAGRĂ
pagina 148

27

**SUPĂ RECE DE ARDEI GRAS
GALBEN CU CEPȘOARĂ**
pagina 149

28

**SUPĂ DE PEPENE GALBEN ȘI
PROSCIUTTO CU BRÂNZĂ MASCARPONE**
pagina 149

Vremea mai caldă
aduce cu ea pepeni,
porumb dulce și
dovlecei de vară,
de toate formele și
mărimile, legume
și fructe perfecte
pentru supele ușoare
adecvate sezonului.
Pe măsură ce
temperaturile cresc,
supele reci – de la cea
clasică, de castravete,
până la piureurile
de fructe, cum ar
fi rubarba dulce
ca o prăjitură sau
căpșunele – sunt
opțiuni reconfortante.
Amintind de plajă
și de soare, supele
sunt baza ideală
pentru boabe de
porumb, bucăți
de cartof și feliuțe
moi de pește.

iunie

1

**SUPĂ RECE DE CASTRAVEȚI
ȘI IAURT CU LĂMÂIE ȘI MENTĂ**
pagina 154

2

SUPĂ SIMPLĂ DE ZUCCHINI
pagina 154

3

SUPĂ PICANTĂ DE PORUMB
pagina 156

4

TOCANĂ MEDITERANEANĂ DE PEȘTE
pagina 156

8

**SUPĂ RECE DE ARDEI IUTE ROȘU
ȘI FENICUL CU CONDIMENTE INDIENE**
pagina 159

9

**GAZPACHO DE CASTRAVEȚI
ȘI STRUGURI VERZI**
pagina 160

10

**SUPĂ DE FASOLE LIMA
CU CRUTOANE DE ȘUNCĂ**
pagina 160

11

**SUPĂ DE PORUMB ȘI ZUCCHINI
CU BUCĂȚELE DE ȘUNCĂ**
pagina 161

15

SUPĂ DE MIDII
pagina 165

16

SUPĂ DE ROȘII BUCĂȚI ȘI BUSUIOC
pagina 165

17

TOM YUM CU CREVEȚI
pagina 166

18

SUPĂ MEXICANĂ DE LIMETE CU PUI
pagina 166

22

SUPĂ DIN DOI PEPENI
pagina 168

23

**SUPĂ PANZANELLA
DE VARĂ CU PASTE MICI**
pagina 171

24

**SUPĂ DE PUI CU GNOCCHI,
BUSUIOC ȘI PARMEZAN**
pagina 171

25

GAZPACHO
pagina 172

29

**SUPĂ DE TĂIȚEI
CU LEMONGRASS ȘI TOFU**
pagina 173

30

**COLȚUNAȘI CU MAZĂRE ÎN SUPĂ
CU GHIMBIR ȘI CEAPĂ VERDE**
pagina 174

31

**PERIȘOARE VIETNAMEZE DE CURCAN
ÎN SUPĂ CU CEAPĂ ROȘIE ȘI CONDIMENTE**
pagina 174

5

SUPĂ DE TĂIȚEI
pagina 157

6

SUPĂ DE VINETE COAPTE CU MENTĂ
pagina 157

7

**SUPĂ DE FASOLE PINTO
CU ARDEI JALAPEÑO PRĂJIȚI**
pagina 159

12

TOCANĂ DE CALAMARI
pagina 161

13

**SUPĂ DE ARDEI GRAȘI ROȘII COPTI
CU BRÂNZA DE CAPRĂ ȘI HARISSA**
pagina 162

14

**SUPĂ MISO CU COD NEGRU
ȘI CEAPĂ VERDE**
pagina 162

19

SUPĂ BIRMANEZĂ CU PUI ȘI CURRY
pagina 167

20

TORTELLINI ÎN SUPĂ
pagina 167

21

**PIURE DE CHIPOTLE ȘI PORUMB
CU CREVEȚI ȘI SALSA DE AVOCADO**
pagina 168

26

**SUPĂ DE ARDEI IUȚI COPTI ȘI PORUMB
CU BRÂNZA FERMIERULUI**
pagina 172

27

**SUPĂ DE NECTARINE
COAPTE CU MENTĂ**
pagina 173

28

SUPĂ DE CRAB ȘI AVOCADO
pagina 173

Soarele cald al lunii
iulie coace roșiile,
a căror aromă dulce
e accentuată, în supe
ușoare, prin verdețuri
și paste, cereale
sau carne adăugate
pentru consistență.
Ardeii iuți copti
învioarează porumbul
de vară și fasolea,
cu o fierbințeală
care o copiază pe
cea a verii. Supele
reci, din fructe și
legume proaspete,
puse în valoare de
vin spumos, mentă
vibrantă sau oțet
înviorător, sunt
perfecte pentru
a începe un brunch
alfresco sau un grătar
în curte.

iulie

1

SUPĂ RATATOUILLE
pagina 178

2

**GAZPACHO DE PEPENE ROȘU
ȘI CRUTOANE CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ**
pagina 178

3

ACQUACOTTA
pagina 180

4

SUPĂ DE PUI CU SPANAC
pagina 180

8

SUPĂ RECE DE PORUMB ȘI CURRY
pagina 183

9

SUPĂ CAJUNĂ DE CREVEȚI
pagina 184

10

SUPĂ DE FASOLE VERDE PROASPĂTĂ
pagina 184

11

**SUPĂ DE PORC CU USTUROI
ȘI ARDEI IUTE**
pagina 185

15

**SUPĂ DE VINETE COAPTE PE GRĂȚAR
CU CHIMION ȘI IAURT GRECESC**
pagina 189

16

**SUPĂ-CREMĂ DE PORUMB
CU BACON ȘI SALVIE**
pagina 189

17

**SUPĂ DE AVOCADO
CU SUC DE LIMETĂ ȘI ROM**
pagina 190

18

**SUPĂ DE MAZĂRE DULCE,
PORUMB ȘI FASOLE CU PISTOU
DE PĂTRUNJEL ȘI MENTĂ**
pagina 190

22

**SUPĂ DE ROȘII, ZUCCHINI
ȘI PORUMB PROASPĂT**
pagina 192

23

**SUPĂ DE LEGUME
DE VARĂ PRĂJITE CU PESTO**
pagina 195

24

SUPĂ DE FRUCTE CONDIMENTATĂ
pagina 195

25

MIDII ÎN SUPĂ DE ȘOFRAN
pagina 196

29

SUPĂ DE LINTE CU MĂCRIȘ
pagina 197

30

**SUPĂ DE FASOLE ROMANO,
ZUCCHINI ȘI PARMEZAN**
pagina 198

31

PHO CU PORC
pagina 198

5

SUPĂ DE ARDEI ROȘII AFUMAȚI
pagina 181

6

SUPĂ DE ROȘII CU VIN ALB ȘI HAȘME
pagina 181

7

**SUPĂ DE FIDEO ȘI PUI
CU QUESO FRESCO**
pagina 183

12

SUPĂ DE PIERSICI ȘI RIESLING
pagina 185

13

**GAZPACHO GALBEN ȘI RICOTTA
CU LĂMĂIE ȘI BĂȘUIOC**
pagina 186

14

**SUPĂ RECE DE CASTRAVEȚI
ȘI LAPTE BĂTUT CU CREVEȚI ȘI MĂRAR**
pagina 186

19

**SUPĂ LA GHEATĂ DE PEPENE GALBEN
CU ȘAMPANIE ȘI GHIMBIR**
pagina 191

20

**SUPĂ PICANTĂ DE ARDEI POBLANO
CU FĂȘII DE TORTILLA**
pagina 191

21

BOUILLABAISSÉ
pagina 192

26

**SUPĂ DE ROȘII PRĂJITE
CU CRÈME FRAÎCHE DE LĂMĂIE**
pagina 196

27

**SUPĂ MISO CU TOFU
ȘI PĂSTĂI LUNGI**
pagina 197

28

**SUPĂ DE PUI CU FIDEA,
ROȘII ȘI BĂȘUIOC**
pagina 197

*Zilele lungi de vară
sunt o binefacere
pentru legumele
iubitoare de căldură:
roșiile și ardeii grași
se îmbujorează,
colorându-se intens;
castraveții și păstăile
verzi prosperă, iar
vinetele se bucură de
soare. Combinați-le
între ele, dar și cu cel
mai dulce usturoi și
cu ierburi proaspete –
bășuioc, coriandru,
mărar și mentă.
Supele reci sunt încă
la putere, fie sub
formă de gazpacho
plin de imaginație,
fie sub formă de supe
dulci de fructe.*

august

1

SUPĂ TOSCANĂ CU FARRO
ȘI FASOLE ALBĂ, ROȘII ȘI BUSUIOC
pagina 202

2

SUPĂ DE ARDEI IUȚI POBLANO
CU PORUMB ȘI CIUPERCI
pagina 202

3

SUPĂ DE ROȘII ȘI PÂINE
CU ULEI DE BUSUIOC
pagina 204

4

SUPĂ DE USTUROI ȘI SALVIE
CU OUĂ POȘATE ȘI CRUTOANE
pagina 204

8

SUPĂ-CREMĂ DE FENICUL ȘI PRAZ
CU MIGDALE PRĂJITE
pagina 207

9

SUPĂ DE HOMAR ȘI PORUMB DULCE
pagina 208

10

SUPĂ DE LEGUME ȘI ORZ
pagina 208

11

TOCANĂ PICANTĂ DE FRUCTE
DE MARE ȘI CÂRNAȚI
pagina 209

15

SUPĂ DE CIUPERCI CU PUI
pagina 213

16

SUPĂ CU PASTE MICI ȘI KALE
CU CÂRNAȚI ANDOUILLE
pagina 213

17

SUPĂ PICANTĂ DE BROCCOLINI
ȘI FASOLE ROȘIE
pagina 214

18

MINISTRONE CU PESTO
pagina 214

22

SCOICI ȘI PANCETTA
ÎN SUPĂ DE ȘOFRAN
pagina 216

23

TOCĂNIȚĂ DE CHORIZO ȘI PUI
CU CREAMĂ DE AVOCADO
pagina 219

24

GĂLUȘTE SHITAKE
ÎN SUPĂ DE LIMETĂ KAFFIR
pagina 219

25

SUPĂ CURRY DE VINETE ȘI TOFU
pagina 220

29

PIURE DE PĂSTÂRNAC COPT
ȘI MĂR CU PÂINE PRĂJITĂ
pagina 222

30

TOCANĂ ITALIANĂ DE VITĂ
pagina 222

5

SUPĂ CU PERIȘOARE PICANTE
pagina 205

6

SUPĂ DE DOVLEAC PLĂCINTAR COPT
pagina 205

7

RIBOLLITA
pagina 207

12

**SUPĂ DE MIEL ȘI LINTE
CU CORIANDRU ȘI PĂTRUNJEL**
pagina 209

13

CHILI DE CURCAN ȘI FASOLE ALBĂ
pagina 210

14

TOCANĂ DE ARDEI IUȚI VERZI
pagina 210

19

**SUPĂ DE PUI CU FARFALLE
ȘI LEGUME**
pagina 215

20

**SUPĂ DE PRAZ ȘI CARTOFI
CU PROSCIUTTO PRĂJIT**
pagina 215

21

**SUPĂ DE CARTOFI DULCI
ȘI CHIPOTLE**
pagina 216

26

**SUPĂ DE DOVLEAC COPT
CU 5 AROME CHINEZEȘTI**
pagina 220

27

BOURRIDE
pagina 221

28

**SUPĂ DE ARDEI COPTI
ȘI ROȘII**
pagina 221

Zilele frumoase ale
verii indiene sunt
o invitație să gătești
acasă, oferind
ultimele serii de
roșii, ardei grași și
vinete, ca și primele
legume și fructe de
toamnă. Mai târziu,
în cursul lunii,
apar cartofii dulci,
dovlecii portocalii
și rădăcinoase
pentru supe ușoare,
hrănitoare și
întăritoare. Carnea
afumată și cârnații
proaspeți dau savoare
tocanelor în nopțile
tot mai răcoroase.

septembrie

Libris RO

13

CHILI DE CURCAN ȘI FASOLE ALBĂ

6 porții

SEPTEMBRIE

Iată o rețetă de bază pentru chili, delicioasă și ușor de preparat. Obțineți ușor multe porții și o puteți congela. Serviți-o caldă și lăsați oaspeții să-și creeze propriile versiuni, garnisind-o cu brânză, smântână, cubulețe de avocado, ceapă roșie tăiată și frunze de coriandru, după gust.

- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 ceapă galbenă, tocată
- 2 căței de usturoi, tocați
- 1 ardei gras roșu, curățat de semințe, tocat
- 500 g de carne de curcan tocată
- 1 lingură de chimen măcinat
- 1 linguriță de praf ancho chile
- 1 linguriță de praf de chili, plus mai mult dacă e nevoie
- 1 conservă (875 g) de roșii cubulețe
- 1 conservă (470 g) de fasole albă boabe, scurse
- 2 linguri de coriandru tocat
- brânză Cheddar rasă, pentru garnisit
- ceapă roșie tocată, pentru garnisit

Într-o oală mare cu fund dublu, încingeți uleiul la foc mediu spre mare. Adăugați ceapa, usturoiul și ardeiul gras și sotați-le până se înmoaie, circa 7 minute. Adăugați carnea de curcan tocată și prăjiți-o, până se rumenește, circa 8 minute. Adăugați chimenul, praful ancho chile și praful de chili și continuați călirea 2 minute. Puneți apoi roșiile cu suc lor și folosiți dosul unei linguri de lemn pentru a le zdrobi în oală. Adăugați fasolea, amestecați bine și dați în clocot. Reduceți focul la mic și lăsați supa să fiarbă încet, fără capac, amestecând din când în când, până se combină aromele și supa se îngroașă puțin, circa 45 de minute.

Adăugați coriandrul și asezonați cu sare și piper. Serviți supa garnisită cu brânză și cu ceapă roșie.

14

SEPTEMBRIE

Numită simplu „chile verde”, această supă delicioasă și ușor de făcut este una dintre cele mai populare tocane în New Mexico. La prepararea ei, folosiți ardei iuți verzi, cum ar fi poblano sau Anaheim.

TOCANĂ DE ARDEI IUȚI VERZI

6 porții

3 linguri de ulei de arahide sau ulei de rapiță
1 kg de spată de porc fără os, curățată, tăiată cuburi de 2 cm

1 ceapă albă, tocată
2 căței de usturoi, tocați

250 g de ciuperci albe sau brune, tăiate în sferturi

375 g de cartofi galbeni mici, tăiați în sferturi pe lung

1 ½ lingurițe de semințe de coriandru, prăjite și măcinate

1 linguriță de oregano uscat

2 frunze de dafin

1,5 l de bază de supă de pui

sare

12–16 ardei iuți verzi (circa 1 kg), copti (p. 191), fără coajă și semințe, tocați

90 g de smântână

frunze de coriandru pentru garnisit

Într-o oală mare cu fund dublu, încingeți uleiul la foc mare. Adăugați în tranșe carnea de porc și rumeniți-o bine pe toate părțile, 6–8 minute pentru o tranșă. Puneți-o pe o farfurie.

Adăugați ceapa în uleiul rămas în oală și sotați-o la foc mediu spre mare până devine aurie, circa 4 minute. Adăugați usturoiul și sotați-l 1 minut. Puneți ciupercile și sotați-le până când marginile se rumenesc, 3–4 minute. Adăugați cartofii, coriandrul, oregano și frunzele de dafin și puneți înapoi carnea în oală. Amestecați bine, turnați baza de supă și adăugați 1 linguriță de sare. Dați în clocot, apoi reduceți focul la mediu și lăsați să fiarbă încet, fără capac, până când carnea începe să se înmoaie, circa 20 de minute.

Adăugați ardeii iuți și lăsați supa să fiarbă, fără capac, până când carnea este foarte moale, circa 20 de minute. Adăugați încă o linguriță de sare, apoi gustați și mai puneți sare, dacă e nevoie. Serviți supa cu smântână și coriandru.

