

LBRIS

We know
books

supe



enciclopedia rao

SUPE ȘI SUPE-CREMĂ DE LEGUME

Andive

Supă-cremă de andive cu anason 23

Avocado

Supă de avocado, de la gheață 7

Bob

Supă de bob proaspăt 27

Supă de bob cu mentă, de la gheață 28

Supă italienească de bob cu salată
și busuioc 30

Broccoli

Supă de broccoli și spanac 8

Castravete

Supă-cremă de castravete, de la gheață,
cu frișcă 18

Ceapă

Supă de ceapă, gratinată 40

Supă de ceapă în stil marocan 42

Ciuperci

Supă-cremă spumoasă de ciuperci și castane 12

Supă de ciuperci champignon și mînățarci 14

Conopidă

Supă-cremă de conopidă cu icre de somon 15

Supă-cremă rece cu două feluri de
conopidă și cu măr 16

Creson

Supă cu creson 22

Dovleac

Supă-cremă de dovleac
chinezesc, cu castane 54

Supă de dovleac ca
în Statele Unite 55

Supă de dovleac cu sorbet de verdețuri 56

Dovlecel

Supă-cremă de dovlecei cu mentă și feta 19

Supă-cremă de dovlecei cu verdețuri 20

Fasole verde

Supă-cremă de fasole verde 31



Legume amestecate

Minestrone 32

Supă verde cu legume 34

Supă de legume cu gouda 35

Supă cu pesto 36

Supă de legume verzi cu pesto 38

Supă de legume 39

Mazăre

Supă-cremă de mazăre 47

Supă-cremă de mazăre cu feta 48

Supă asiatică cu mazăre 50

Morcov

Supă de morcovi și dovleac, cu chimen 11

Păstîrnac

Supă-cremă de păstîrnac și cartofi dulci, cu frișcă 44

Supă de păstirnac și morcovi, cu coriandru 46

Praz

- Supă-cremă de praz, acrișoară 51
- Supă-cremă de praz cu șofran și hasmațuchi 52
- Supă de praz și cartofi 10

Spanac

- Supă italienească cu gnocchi proaspeți 24
- Supă-cremă de spanac cu brânză de capră 26

Sparanghel

- Supă-cremă de sparanghel, chantilly cu piper 4
- Supă de sparanghel 6

Roșii

- Supă-cremă de roșii 58
- Supă cu tortilla 59
- Gaspacho 60

Urzici

- Supă-cremă de urzici 43

Fructe de mare

- Supă de creveți cu dovlecei și coriandru 70
- Supă de legume cu creveți 71
- Supă-cremă de langustine cu vin alb 72
- Supă de crab 74
- Supă de stridii cu cimbru 75
- Supă de calmar în sos de roșii 76
- Supă de mule 78
- Supă de mule cu tofu 80
- Supă de stridii 81
- Stridii înăbușite cu morcovi julienne 82
- Clam chowder 84

SUPE CU CARNE

Miel

- Supă indiană de miel cu curcuma 86
- Supă-cremă de Fès 87

Porc și jambon

- Supă în stil sicilian 90
- Supă antileză cu verdețuri 91

Pui

- Supă de pui cu ghimbir și lapte de cocos 92
- Supă de pui cu tăieței de orez 94
- Supă-cremă de pui californiană 95

Vită

- Supă de vită cu arome asiatice 88

SUPE CU PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE

Pește

- Supă de țipar de mare 62
- Supă de știucă 63
- Bouillabaisse 64
- Bourride sétoise 66
- Supă-cremă de pește 67
- Supă-cremă de linte cu somon fumé 68



Supă-cremă de sparanghel, chantilly cu piper

1 kg sparanghel verde

10 cl frișcă lichidă
de 8% MG

75 g lapte degresat

2 vîrfuri de cuțit cu piper
de Cayenne

1 praf de nucșoară rasă

1 linguriță cu amidon
de porumb

1 lingură cu apă

2 lingurițe cu ulei de arahide

sare și piper măcinat

- Tăiați capetele dure al sparanghelului și curățați tijele cu un cuțit economic. Tăiați vîrfurile bucăți de 3 cm și apoi tăiați tijele în rondele. Fierbeți vîrfurile 4 sau 5 minute pe aburi și apoi dați-le deoparte. Puneți smîntîna 10 minute în congelator, pe o farfurie.
- Fierbeți laptele într-o crăticioră, cu un praf de sare. Puneți bucățile de sparanghel în lapte și lăsați să fiarbă 10-12 minute, pînă se înmoaie bine. Piperati, adăugați piperul de Cayenne și nucșoara rasă și amestecați 2-3 minute pentru a obține o pastă fină. Pasați compoziția printr-o sită deasă, trecînd-o într-un alt vas.
- Desfaceți amidonul cu o lingură de apă și turnați amestecul într-o cratiță. Puneți cratița pe foc și lăsați să fiarbă foarte încet 2 minute, amestecînd pînă se obține o supă-cremă onc-tuoasă. Scoateți smîntîna din frigider și bateți-o bine pînă devine chantilly și piperati ușor.
- Turnați supă-cremă în 4 boluri și puneți deasupra crema chantilly. Repartizați vîrfurile de sparanghel în fiecare farfurie și decorați cu piper zdrobit. În momentul servirii, stropiți supă-cremă cu picături de ulei de arahide.

LIBRIS

We know
books



PENTRU 6 PERSOANE

LEBDS

Pregătire: 30 min

Preparare: circa 40 min

We know
books

Supă de sparanghel

1 kg de sparanghel
50 g unt
50 g făină
50 cl lapte
2 gălbenușuri
3 linguri cu frișcă
1 legătură mică de
hasmațuchi
sare și piper măcinat

- Curățați sparanghelul și înlăturați părțile dure ale tijelor și pe cele mai ațoase. Spălați-l și apoi puneți-l la fiert timp de circa 20 de minute, în apă clocotită, sărată.
- Tăiați vîrfurile sparanghelului și păstrați-le pentru decor.
- Într-o cratiță cu fundul gros, topiți untul și adăugați făina. Lăsați să se rumenească, amestecînd cu o lingură de lemn. Desfaceți făina cu 1 litru de apă, în care a fiert sparanghelul, și cu lapte. Sărați și piperati. Adăugați sparanghelul, în afară de vîrfurile puse deoparte. Lăsați să fiarbă la foc mic timp de 10 minute.
- Pasați sparanghelul cu morișca de legume. Puneți din nou la încălzit. În acest timp, desfaceți gălbenușurile în frișcă și turnați totul peste supă. Adăugați vîrfurile de sparanghel. Potrivți de gust și presărați hasmațuchi tocat mărunt.
- Încălziți supa din nou pe foc foarte mic, fără să clocotească.
- Serviți imediat.



Folosiți de preferință sparanghel verde; va da supei o culoare frumoasă.

PENTRU 4 PARSOANE

LBRIS

Pregătire: 20 min

Nu se prepară.

We know
books

Supă de avocado, de la gheață

4 avocado bine coapte
sucul de la 1/2 lămâie verde

20 cl frișcă

30 cl supă de pasăre
(proaspătă sau preparată
dintr-un cub de concentrat)

1 praful de ardei de Cayenne
pușă (sau cîteva picături
de Tabasco)

1 sau 2 rămurele de tarhon
sare și piper măcinat

- Tăiați avocado în două pînă la sîmbure, luați fiecare jumătate în mîna și răsuciți-le în sens opus, pentru a desface fructul. Înlăturați sîmburele. Scoateți pulpa cu ajutorul unei lingurițe, puneți-o în bolul mixerului și stropiți-o imediat cu zeama de la jumătate de lămâie verde.
- Adăugați frișca și supa și mixați ingredientele pînă se obține o cremă fină și onctuoasă.
- Sărați și piperati. Adăugați ardeii de Cayenne (sau cîteva picături de Tabasco) și tarhonul, apoi turnați într-un castron sau în boluri individuale. Puneți în frigider pînă în momentul cînd serviți.
- Serviți de la gheață, cu crutoane de piine prăjită.

Puteți asezona supa de avocado cu cuburi de roșii și de castravete sau chiar cu bucățele de crustacee (creveți sau crab).



supă de broccoli și spanac

1 ceapă
1 cățel de usturoi
250 g broccoli
300 g spanac proaspăt
2 cartofi
2 linguri cu ulei de măsline
50 g unt
90 cl supă de pasăre sau
de legume
100 g gorgonzola
sucul de la 1/2 lămâie
1 praf de nucșoară rasă
80 g semințe de pin prăjite
sare și piper măcinat

- Curățați și tăiați fin ceapa și usturoiul. Spălați restul de legume. Desfaceți buchețelele de broccoli. Tocați spanacul. ștergeți și curățați cartofii.
- Puneți uleiul și untul la încălzit într-o cratiță. Adăugați ceapa și usturoiul și lăsați pe foc 3 minute. Puneți imediat în cratiță broccoli și spanacul, lăsați să se înmoaie și apoi turnați supa și cartofii. Așteptați să dea în clocot și lăsați să fiarbă, la foc mic, timp de 25 de minute.
- Tăiați gorgonzola cubulețe și adăugați-o în cratiță, odată cu sucul de lămâie și nucșoara. Sărați și piperați. Garnisiți cu semințe de pin prăjite. Serviți cu felii de pâine rumenită în cuptor.



LIBRIS

We know
books

