

Supa-crema de linte – Reteta de post rapida si simpla

Ingrediente (disponibile la Bebe Tei):

- 200 g linte rosie bio (Republica BIO / Niavis)
- 1 ceapa bio
- 1 lingura ulei de masline extravirgin (Republica BIO / Rapunzel)
- Sare si piper, dupa gust

Mod de preparare:

1. Fierberea ingredientelor:

Pune linte si ceapa tocata intr-o oala cu 800 ml apa si lasa-le sa fiarba la foc mediu timp de 20 de minute, pana cand linte devine moale.

2. Blend-uirea:

Dupa ce linte este fiarta, paseaza totul cu un blender vertical pana obtii o supa cremoasa.

3. Finalizarea si servirea:

Adauga sare si piper dupa gust, apoi toarna supa in boluri si stropeste cu putin ulei de masline.

Timpi de preparare:

- Timp de pregatire: 2 minute
- Timp de gatire: 20 minute
- Timp total: 22 minute

Portii:

2 portii mari

Sugestie de servire:

Serveste supa calda, alaturi de o felie de paine integrala crocanta.

Descriere:

O supa-crema de linte simpla, rapida si hranitoare, perfecta pentru o masa de post fara efort!