ВЕЧЕРЯ

Крем супа от целина и морков



Деликатна крем супа от целина и морков с лъжичка масло за финес - топла, гладка и нежна. Подходяща за вечеря или обяд и за най-малките, които опитват нови вкусове.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 3
Възраст: От 8 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Сусам

Съставки

- 1 морков (нарязан на колелца)
- 50 гр. парче целина (обелена и нарязана)
- ¼ картоф (по избор)
- 1 ч.ч. вода (и още малко при пасирането, ако е нужно)
- 1 ч.л. масло

Начин на приготвяне

1. Варене на зеленчуците: Сложете всички зеленчуци в малка тенджера и ги залейте с водата. Оставете да къкрят на слаб огън за около 20-25 минути или докато омекнат напълно.
2. Пасиране: След като зеленчуците са сварени, внимателно ги пасирайте до получаване на гладка и кремообразна текстура.
3. Добавяне на масло: След пасиране добавете маслото и разбъркайте добре, докато се разтопи и разпредели равномерно.
4. По желание: Ако желаете да обогатите супата с допълнителни полезни съставки, можете да добавите 1 ч.л. сусамов тахан (ако сусамът вече е въведен) или ленен тахан за допълнителни мазнини и калций.

Съхранение

- Съхранявайте крем супата в затворен съд в хладилника до 2-3 дни. Преди сервиране затоплете на водна баня или в малък тиган на слаб огън, добавяйки малко вода, ако е необходимо, и охладете до топла температура.
- При съхранение супата може да се сгъсти - просто разредете с вода или мляко при затопляне.

Замразяване

- Замразете крем супата във форми за лед или малки съдове до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и затоплете на водна баня, добавяйки течност за възстановяване на кремообразната консистенция.

Съвети

- Тази крем супа е малка кулинарна пауза, момент на спокойствие сред забързаното ежедневие. Лесна, вкусна и нежна, тя напомня, че и най-простите съставки могат да се превърнат в нещо специално.
