

Supa crema cu naut si legume

<i>Spanac</i>		<i>50.0 g</i>
<i>Patrunjel verde</i>	<i>0.4 legaturi</i>	<i>20.0 g</i>
<i>Morcovi</i>	<i>1.0 bucati medii</i>	<i>100.0 g</i>
<i>Boabe de naut fierte</i>		<i>100.0 g</i>
<i>Usturoi</i>	<i>2.0 catei</i>	<i>8.0 g</i>
<i>Telina apio</i>		<i>30.0 g</i>
<i>Rosii decojite</i>		<i>200.0 g</i>
<i>sare de mare</i>		<i>1.0 gr</i>
<i>Porumb fiert boabe</i>	<i>2.5 linguri</i>	<i>50.0 g</i>
<i>Apa fierbinte</i>	<i>3.0 pahare</i>	<i>600.0 ml</i>
<i>Smantana din caju</i>	<i>2.0 linguri</i>	<i>45.0 ml</i>
<i>Fulgi de drojdie inactiva</i>	<i>2.0 lingurite</i>	<i>8.0 g</i>

Mod de preparare

Intr-un bol lasati de seara pe dimineata la hidratat nucile crude de caju.

A doua zi se vor spala bine, apoi se vor adauga in blender cu putina apa, sare si lamaie stoarsa si se vor mixa bine 2 minute pentru a obtine smantana din caju.

Intr-un blender amestecati legumele crude impreuna cu apa fiarta pentru a obtine o textura fina.

Adaugati mai apoi boabele de naut fierte, fulgii de drojdie de bere inactiva si mixati din nou 2-3 minute.

Codimentati cum va place.

Goliti continutul in farfurie, iar apoi adaugati smantana din caju.

Pofta buna!