

Supă cu sfeclă și varză albă

45–60 Min.

Pregătire

1. Se taie ceapa și se zdrobesc cățeii de usturoi. Se încălzește uleiul de rapiță într-o oală și se prăjesc ceapa și usturoiul până devin translucide.
2. În pasul următor, se curăță cartofii și păstârnacul și se taie în cuburi de aproximativ 1 cm. Se spală morcovii și se dau prin răzătoare. Varza albă se taie în benzi fine.
3. Acum, cartofii și păstârnacul pot fi adăugați la ceapa și usturoiul din oală. Se amestecă constant.
4. Se adaugă pasta de roșii, se prăjește scurt și se deglasează cu supă de legume. Apoi se adaugă frunzele de dafin Kotányi, zahărul, oțetul de cidru de mere și sucul de lămâie. Se condimentează cu sare și piper.
5. Sfecla roșie se taie fin. Se adaugă în supă, alături de varza albă și de morcovi. Se lasă la fiert încă 15 minute până când legumele sunt gătite. Dacă consistența este prea groasă, se mai poate adăuga puțin mai multă apă.
6. Supa se mănâncă fierbinte cu o lingură de smântână și mărar proaspăt.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

3 linguri	Ulei de rapiță
2 buc	Ceapă
1 buc	Cățel de usturoi
300 g	Cartofi cerați
3 buc	Morcovi
1 buc	Păstârnac
450 g	Sfeclă roșie (prefiartă)
300 g	Varză albă
2 linguri	Pastă de tomate
600 ml	Supă de legume
200 ml	Apă
1 linguriță	Zahăr granulat
1 lingură	Oțet de cidru de mere
	Suc de la o jumătate de lămâie
	Mărar proaspăt
250 g	Smântână
3 buc	Frunze de dafin întregi
1 vârf	Sare de mare iodată
1 vârf	Piper mozaic boabe