

Din câteva ingrediente a ieșit o explozie de gust – Supă de năut de post



Din câteva ingrediente a ieșit o explozie de gust – Supă de năut de post



Această **supă/ciorbă de năut** este perfectă pentru zilele de post și oferă o alternativă gustoasă la clasicul borș sau ciorba de fasole. Poftă bună!

- 300 g năut
- 80 g fidea
- 400 g roșii în suc propriu
- 3 cepe mici
- 4 căței de usturoi
- 1 morcov
- 1 păstârnac

- 1 lingură pastă de tomate
- 1 linguriță pastă de ardei iute
- 2 cubulețe delicat de casă
- 2 l apă
- 1/2 legătură mărar
- 1/2 legătură pătrunjel
- 30 ml ulei
- 5 g sare
- 1 g piper

1. Într-o oală, încălziți uleiul de măsline și adăugați ceapa și usturoiul. Sotați-le până devin transparente.



2. Adăugați morcovul și păstrânaul, amestecând continuu.
3. Adăugați pasta de tomate, pastă de ardei iute (dacă folosiți), fideaua și roșiile în suc propriu.
4. Lăsați să se gătească pentru câteva minute, până când fideaua devine translucidă.
5. Adăugați năutul și cuburile de delicat de casă.



6. Turnați apa și lăsați să fiarbă la foc mic până când legumele sunt bine gătite (aproximativ 35-40 de minute).
7. La final, adăugați verdeța tocată și potriviți de sare și piper după gust.

