



Retete Culinare Romanesti | bucatarasulmaxi.ro: Supă cu Găluște - Rețetă Tradițională Românească

Supe si CiorbeMediu 70 min 4 portiiChef: Lucian

Supă cu găluște este una dintre cele mai îndrăgite rețete tradiționale românești, apreciată pentru gustul delicat și găluștele pufoase din grîș. Preparată din legume proaspete și un bulion aromat, această supă este ideală pentru mesele în familie și reprezintă alegerea perfectă pentru un prînz ușor și reconfortant.

Ingrediente

1 buc. morcov mare

1 buc. rădăcină mică de țelină

1 buc. ceapă

2 l apa

2 linguri ulei

2 buc. ouă

120 g grîș

1 linguriță sare

1/2 linguriță piper

2 linguri pătrunjel verde tocat

500 g carne de pui

Mod de preparare

1. Curăță și spală legumele, apoi taie morcovul și țelina în cubulețe, iar ceapa las-o întreagă sau tocată mărunt, după preferință.
2. Încinge uleiul într-o oală și călește ușor legumele timp de 2-3 minute. Adaugă bucățile de carne de pui și gătește-le încă 3-4 minute, amestecând ocazional.
3. Toarnă apa, adu supa la punctul de fierbere și fierbe la foc mediu aproximativ 30-40 de minute, până când carnea este fragedă și legumele sunt bine pătrunse.
4. Între timp, bate ouăle cu un praf de sare.
5. Adaugă treptat grîșul și amestecă până obții o compoziție groasă, dar moale.
6. Lasă compoziția să se odihnească 5-10 minute.
7. Când supa fierbe ușor, formează găluștele cu o lingură umezită și pune-le în oală.

8. Acoperă oala cu un capac și fierbe găluștele la foc mic timp de 10-12 minute, fără să ridici capacul în primele minute.
9. Potrivește gustul cu sare și piper.
10. Presară pătrunjel verde tocat și servește supa fierbinte.