

Хранене за здраве

Крем супа от грах с яйце

Тази рецепта е много вкусна и ефектна, и никак не е скъпа

Продукти за 6 порци:

2 главички дребен лук
3 скилидки чесън
1 чаена лъжичка зехтин
2 щипки сол
500 гр. замразен грах
1 л вода
щипка лют червен пипер
3 гр. морска сол
100 мл течна неквасена сметана
20мл редуция от балсамов оцет
6 кокоши яйца или 12 яйца от яребица
100 гр. бял оцет /или със светъл цвят за да не оцвети яйцата/

Приготвяне:

Нарежете лука и чесъна на едро. В дебелостенна тенджера загрейте зехтина и сложете лука да се позапържи с малко сол, добавете чесъна, а след това и граха. Посолете с морската сол, добавете щипката лют пипер и залейте с водата. Оставете да ври на силен огън 6 минути. Махнете от огъня и добавете сметаната, отново оставете да заври, след което смелете в белндер или с миксер. Прецедете през сито за да отстраните щипите на граха. Опитайте на вкус и ако е нужно добавете още сол и лют пипер. Разлейте супата в чинии.

Оставете да заври голямо количество вода с оцета. Водата трябва да не ври силно. Счупете едно яйце в черпак и внимателно го хлъзнете в леко врящата вода. След минута извадете яйцето с решетъчна лъжица и го поставете внимателно върху супата в първата чиния. Срежете яйцето през средата за да се разлее красиво върху супата. Повторете действието със следващите яйца. Ако ползвате яйца от яребица можете да ги счупите едно след друго във водата ако предварително сте образували завихряне на водата с решетъчната лъжица. Украсете всяка чиния с малко лют червен пипер и редуцията от балсамов оцет.