

Krem szczawiowo- szpinakowy z chrupkami dodatkami



Składniki

4 garść - szczaw
3 garść - szpinak
2 szklanka - bulion z
kostek rosółowych
1 szt. - cebula
4 szt. - czosnek - ząbki
do smaku szczypta - sól
do smaku szczypta -
pieprz
do smaku szczypta - imbir
2 duże szt. - ziemniak

Opis wykonania

Super sycąca, rozgrzewająca zupka z chrupiącymi dodatkami i zimnym efektem "łwał"

Warzywa obrać i pokroić, w międzyczasie przygotować bulion (może być z kostek mięsnych, będzie intensywniejszy). Ziemniaki kroimy w małą kostkę, cebulę bardzo drobno, czosnek w plasterki.

Szpinak i szczaw (jeśli są świeże umyć) wrzucić na patelnię z niewielką ilością masła i dusić razem z ziemniakami, czosnkiem oraz cebulą. Doprawić do smaku. Gdy ziemniaki zmiękną i zaczną się rozpadać przerzucić pulpę do bulionu i chwilę podgotować, przyprawiając do smaku imbirem, solą i pieprzem.

Całość zblendować, jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta można dolać wody i dopiero wtedy podkreślić smak przyprawami.

Polecam podawać z odrobiną zimnego jogurtu greckiego, pestkami dyni i grzankami uprażonymi na patelni z papryką ostrą i Vegetą.

Pełnowartościowe, sycące danie dla każdego łasucha!