

Grecka zupa ze szpinaku z jajkiem i cytryną

Niezwykle prosta i pożywna zupa szpinakowa w mało znanym w Polsce wydaniu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 szklanki (750 ml) wywaru z kurczaka lub z warzyw, o obniżonej zawartości soli
3 cebulki dymki, cienko pokrojone
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
300 g mrożonych liści szpinaku, rozmrożonych i odciśniętych
3/4 szklanki (140 g) ugotowanego długoziarnistego ryżu
1/2 łyżeczki suszonego oregano
1 łyżeczka startej skórki z cytryny
sól, do smaku
świeżo zmielony czarny pieprz
1 duże jajko i 2 białka

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wlej do garnka 1/4 szklanki (60 ml) wywaru. Dodaj dymkę i czosnek. Gotuj na średnim ogniu 2 minuty, aż cebulka zmięknie.
- 2) Wlej resztę wywaru, wrzuć szpinak i oregano; doprowadź do wrzenia. Przykryj i gotuj na małym ogniu 3–4 minuty, aż szpinak będzie miękki.
- 3) Dodaj ugotowany ryż, skórkę i sok z cytryny; dopraw solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.
- 4) Lekko ubij jajko i białka w żaroodpornym naczyniu. Powoli dodawaj 1/2 szklanki gorącej zupy, następnie przelej zawartość naczynia do lekko wrzącej zupy, ciągle mieszając, by uzyskać jajeczne „wstęgi”. Podawaj zupę na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 198 kcal, 11 g białka, 2 g tłuszczu (w tym mniej niż 1 g tłuszczów nasyconych), 33 g węglowodanów (w tym 4 g cukru), 1 g błonnika, 710 mg sodu