

Zielona zupa krem

Każdy łyk delikatnej, kremowej zupy ze szpinaku i boćwiny dostarcza dużej ilości beta-karotenu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
2 pory (tylko jasnozielone i białe części), opłukane i grubo posiekane
1 cebula, grubo posiekana
2 ząbki czosnku, posiekane
350 g szpinaku, bez łodyg, grubo posiekanego
1 kg boćwiny, bez łodyg, grubo posiekanej
2 ziemniaki, nieobrane, pokrojone w kostkę
1 marchewka, pokrojona w kostkę
850 ml wywaru z warzyw lub kurczaka
1 l wody
1/2 łyżeczki soli
125 ml śmietany 12%
mozzarella, do dekoracji

sucharki, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku. Wrzucić pora i cebulę, smażyć 5 minut na średnim ogniu, aż zmiękną. Dodać czosnek, a po 2 minutach także szpinak, boćwinę, ziemniaki, marchewkę, wywar, wodę i sól. Gotować 50 minut na małym ogniu, pod uchyloną pokrywką.

2) Miksować zupę partiami w blenderze lub robocie kuchennym. Wlać z powrotem do garnka. Dodać śmietanę. Wymieszać zupę i podgrzać. Podawać z pokrojonymi sucharkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 171 kcal, 11 g białka, 8 g tłuszczów, 3 g tłuszczów nasyconych, 15 g węglowodanów, 5 g błonnika, 1,4 g soli