Zupa selerowo-szpinakowa

Z selera korzeniowego otrzymamy sycącą zupę o intensywnym smaku. Z selerem doskonale komponują się liście szpinaku dodane pod koniec gotowania. Nadają one intensywny kolor oraz lekki, orzeźwiający smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 duża cebula, pokrojona w cienkie plasterki
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 seler (ok. 600 g), starty
1 l wrzątku
1 kostka bulionu warzywnego, rozkruszona, lub 1 łyżeczka bulionu warzywnego w postaci proszku lub pasty
500 g młodych liści szpinaku
gałka muszkatołowa
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku, wrzucić cebulę oraz czosnek i smażyć około 5 minut, aż cebula zmięknie, ale się nie zrumieni. Wrzucić selera, wlać wrzątek i mieszając dodać kostkę bulionową. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, zmniejszyć ogień i gotować powoli pod przykryciem 10 minut, aż seler będzie miękki.

2) Dodać do zupy szpinak, starannie wymieszać, zwiększyć ogień i doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i odstawić, żeby lekko przestygła. Porcjami zmiksować w blenderze lub robocie kuchennym. Można również zmiksować zupę w garnku ręcznym blenderem. Powinna być dość gęsta.

3) Podgrzać zupę, jeżeli będzie za chłodna, doprawić odrobiną gałki muszkatołowej, soli i pieprzu. Wlać gotową zupę do ciepłych miseczek, do każdej nałożyć po łyżce śmietany, przybrać szczypiorkiem lub szpinakiem i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 150 kcal, 6 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 9 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 9 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock