Zupa szpinakowo-cebulowa z grzankami

Kolorowa, wegetariańska zupa, która nadaje się na sycący lunch lub kolację. Sekretem bogatego smaku jest cebula, którą smaży się bardzo powoli, aż dobrze się zrumieni, skarmelizuje i będzie słodka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

30 g masła
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
500 g dużej cebuli, pokrojonej w cienkie plasterki
1 łyżeczka drobnego cukru
2 ząbki czosnku, posiekane
1 litr wywaru warzywnego, najlepiej domowej roboty
115 g liści szpinaku, porwanych
sól i pieprz

Grzanki

8 grubych kromek bagietki
1 ząbek czosnku, przekrojony na pół
2 łyżeczki przecieru pomidorowego
30 g parmezanu, świeżo startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło z oliwą w dużym garnku, wrzucić cebulę i smażyć na małym ogniu 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż zmięknie i się przyrumieni. Dodać cukier oraz czosnek i smażyć jeszcze 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż cebula się skarmelizuje.

2) Wlać wywar, lekko doprawić solą i pieprzem, doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować powoli pod przykryciem 30 minut. Zdjąć garnek z ognia, dodać szpinak, przykryć i odstawić.

3) Przygotować grzanki – mocno rozgrzać grill i lekko opiec kromki bagietki z obu stron. Jedną stronę natrzeć ząbkiem czosnku i cienko posmarować przecierem pomidorowym. Posypać parmezanem. Opiekać około 2 minut, aż ser się rozpuści i pojawią się na nim pęcherzyki powietrza.

4) Podczas opiekania grzanek podgrzać zupę. Nalać ją do 4 ciepłych miseczek, położyć na wierzchu grzanki i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 420 kcal, 13 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 63 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock