# Zupa ze słodkich ziemniaków

Ta pyszna, kremowa zupa zagęszczona jest masłem arachidowym, które dodaje jej smaku i wielu wartości odżywczych. Kusi ona bogactwem warzyw, a doprawiona jest imbirem i zielem angielskim.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Średnie

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

40 minut

**LICZBA PORCJI:**

6

---

**SKŁADNIKI:**

2 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 duża cebula, posiekana
1 czerwona papryka, pozbawiona gniazd nasiennych i posiekana
1 łyżeczka mielonego imbiru
1 łyżeczka ziela angielskiego
4 szklanki wywaru z warzyw lub kurczaka
2 duże słodkie ziemniaki, obrane i pokrojone na kawałki długości 2,5 cm
1 puszka (450 ml) pomidorów
1/2 szklanki masła arachidowego lub migdałowego
1 opakowanie (500 g) mrożonej łuskanej zielonej soi (edamame)

150 g młodego szpinaku

**PRZYGOTOWANIE:**

1) W rondlu rozgrzać oliwę na dość dużym ogniu. Wrzucić czosnek, cebulę i paprykę. Smażyć 5 minut, aż warzywa się przyrumienią. Dodać imbir i ziele angielskie. Smażyć jeszcze minutę.

2) Dodać wywar, słodkie ziemniaki i pomidory. Doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 15 minut, aż słodkie ziemniaki zrobią się miękkie.

3) Włożyć masło arachidowe do małej miski. Wlać szklankę wrzącego wywaru i rozrobić. Wlać do rondla, po czym dodać zieloną soję i szpinak. Gotować 10 minut, aż soja będzie miękka.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 405 kcal, 20 g białka, 40 g węglowodanów, 10 g błonnika, 20 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 0 mg cholesterolu, 303 mg soli

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*