



Zupa szpinakowa

★★★★★ (26)



30 minut



4 osoby

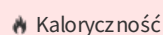


łatwy

Wartości odżywcze

260 kcal / 1 porcję (326 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.61 kcal

3.98%



Białko

1.52 g

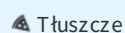
3.04%



Węglowod.

4.49 g

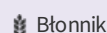
1.66%



Tłuszcze

6.79 g

9.7%



Błonnik

0.72 g

2.88%

GDA

3.98%



Składniki

- Gruszka - 30g
- Wywar warzywny - 500g (2 1/4 szklanki)
- Szpinak młody - 250g (10 garści)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Por obrany - 25g
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Imbir korzeń - 25g
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 10g (łyżka stołowa)
- Mleczko kokosowe - 400g (1 2/3 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj gruszkę. Umyj ją i obierz. Przygotuj bulion, zagotuj go. Szpinak umyj i oderwij twarde łodyżki.

KROK 2: Cebulkę obierz i posiekaj. Pora umyj i pokrój na paseczki. Papryczkę wypestkuj i posiekaj. Czosnek i imbir obierz i zetrzyj na drobnej tarce (włókna z imbiru wyrzuć).

KROK 3: W garnku podgrzej olej, wrzuć cebulkę, pora, papryczkę, czosnek, imbir i trawę cytrynową (jeśli ją masz). Mieszając smaż przez około 5 minut, dodaj po łyżeczce mleka kokosowego, gdyby składniki przywierały do dna. Dodaj posiekaną gruszkę i smaż jeszcze przez minutę.

KROK 4: Wlej całe mleko kokosowe (2 łyżki możesz zostawić do dekoracji) i zagotuj, gotuj przez 2 minuty.

KROK 5: Dodaj gorący bulion i po zagotowaniu dopraw świeżo zmielonym pieprzem oraz solą w razie potrzeby. Gotuj przez 3 minuty. Następnie dodaj szpinak, zmniejsz ogień i gotuj na minimalnym ogniu przez 2 minuty. Dodaj kolendrę (jeśli używasz) (kilka listków można pozostawić do dekoracji).

KROK 6: Zupę przelej do kielicha stojącego blendera i zmiksuj na gładki krem (miksować na najwyższych obrotach przez około 1 minutę). Przelej z powrotem do garnka bezpośrednio przez sitko, pozbywając się niezmiśkowanych części. Podgrzej przed podaniem. Możesz doprawić solą i pieprzem.

Smacznego!

