



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i prześlaj darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Zupa krem ze szpinaku bez cukru - przepis

Szpinak miksujemy częściowo surowy. Zupa dzięki temu zachowuje kolor.

Czas całkowity: 1 godzina 15 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Zupa

- 50 g masła
- 1 średnia cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 średni ziemniak, obrany i pokrojony
- 450 ml bulionu warzywnego, bez dodatku cukru, oraz dodatkowy do rozrzedzenia
- 600 ml mleka
- 450 g świeżego szpinaku, umytego, z grubsza posiekanego
- skórka z ½ cytryny
- świeżo starta gałka muszkatołowa do smaku
- sól i pieprz
- 3 łyżki śmietanki double cream

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. W dużym garnku z pokrywką rozpuść masło. Łagodnie smaż cebulę i czosnek 5-6 minut, do mięknięcia. Dodaj ziemniak na 1 minutę.
2. Wlej bulion; gotuj łagodnie 8-10 minut, do mięknięcia ziemniaka. Dodaj mleko; doprowadź do lekkiego wrzenia. Dodaj połowę szpinaku i skórkę. Przykryj; gotuj 15 minut, do zwiędnięcia.
3. Studź około 5 minut. Zmiksuj jedwabicie z pozostałym surowym szpinakiem; w razie potrzeby partiami.
4. Przelej do garnka, podgrzej. Dopraw solą, pieprzem i gałką. Zbyt gęstą rozrzedź bulionem. W miskach dodaj śmietankę.

Uwagi

Uwaga: Przed śmietanką zamrażaj do 1 miesiąca. Rozmrażaj w mikrofalówce lub przez noc w lodówce; kolor może osłabnąć.

Źródło przepisu: <https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/creamy-spinach-soup/>