



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zupa szpinakowa



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%
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍲 Składniki

- Gruszka - 30g
- Wywar warzywny - 500g (2 ¼ szklanki)
- Szpinak młody - 250g (10 garści)
- Cebula - 50g (⅓ sztuki)
- Por obrany - 25g
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Imbir korzeń - 25g
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 10g (łyżka stółowa)
- Mleczko kokosowe - 400g (1 ⅔ 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!

