



ZUPA SOCZEWICOWO-SZPINAKOWA

Przygotowanie:

Na oliwie z oliwek podsmaż posiekaną cebulę, marchew i selera. Na ostatnią minutę dodaj pokrojony w płátky czosnek. Zalej całość wywarem i dodaj soczewicę. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 40 minut. Po tym czasie dodaj szpinak, dopraw solą, gałką muszkatołową. Zupę możesz zmiksować lub podać bez blendowania. Serwuj z plasterkami grillowanego boczku.

Składniki:

- 1 opakowanie Szpinaku Fit&Easy
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 2 łydgi selera naciowego
- 3 ząbki czosnku
- 1 l bulionu drobiowego lub warzywnego
- 160 g zielonej soczewicy
- 100 ml śmietany 36%
- Opcjonalnie kilka kawałków boczku
- Sól, pieprz, odrobina gałki muszkatołowej
- Oliwa z oliwek