

Zupa szpinakowa z prażonymi migdałami

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

bardzo zdrowa

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 5-6

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 10 PLN

Potrzebne składniki:

- ziemniaki - 35 dag
- cebule - 2 szt.
- szpinak mrożony - 60 dag
- bulion warzywny - 1 l
- mąka - 3 łyżka(i)
- olej - 1 łyżka(i)
- wiórki masła - 2 łyżka(i)
- uprażone migdały - 4 łyżka(i)
- posiekana dymka ze szczypiorkiem - 2 łyżka(i)

Etapy przyrządzania:

1. Mrożony szpinak rozmrozić i posiekać. Cebulę posiekać. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Ziemniaki i cebulę podsmażyć na gorącym oleju. Zalać bulionem i gotować 10 minut. Szpinak wymieszać z mąką i odrobina wody. Dodać do zupy, zagotować i doprawić solą, pieprzem. Gotować 5 minut, a potem zmiksować na piure.

Jak podawać?

posypaną wiórkami masła, migdałami i dymką