

[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 <b>79.61 kcal</b> 3.98%	Białko <b>1.52 g</b> 3.04%	Węglowod. <b>4.49 g</b> 1.66%	Tłuszcze <b>6.79 g</b> 9.7%	Błonnik <b>0.72 g</b> 2.88%	<b>GDA</b> <b>3.98 %</b>
--------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Gruszka - 30g
- Wywar warzywny - 500g (2 ¼ 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 wystukuj 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 niezmiśowanych części. Podgrzej przed podaniem. Możesz doprawić solą i pieprzem.

*Smacznego!*



