

zupa krem zielona wariacja zielono mi



Autor: **cytrynkaaa**
Przepisów: **49** Ocena: **760**

5-6 os. 30 min średnie przystępne



Składniki:

- brokuł, 1 duży
- groszek zielony mrożony, 1 opakowanie/ ok 500 gram
- szpinak, 0,5 opakowania/ ok 200 gram
- czosnek, 3 duże ząbki
- ziemniaki, 2-3 duże
- śmietana 12%, kubeczek
- wegeta sól pieprz, wg uznania
- natka, spora garść/duży pęczek

Sposób przygotowania:

- 1 Do gotującej się i osolonej wody wrzucamy: podzielony na małe kawałki/różyczki brokuł, groszek, pokrojone w drobna kostkę ziemniaki - całość gotujemy ok 10 min. Na maśle podsmażamy szpinak z rozgniecionym czosnkiem.
- 2 Następnie w blenderze miksujemy (partiami bo sporo tego) wszystko razem łącznie z wodą w której gotowały się jarzyny. (brokuł, szpinak, groszek, ziemniaki, czosnek) oraz posiekana natkę pietruszki. (miksujemy do pożądanej konsystencji-gładkiego lub grudkowego kremu jak kto lubi)
- 3 Podgrzewamy w garnku, doprawiamy solą pieprzem- po szczypcie i Vegecią ok 2 łyżek. Następnie podbijamy śmietana 3/4 kubeczka. Ja podaję z groszkiem ptysiowym lub grzankami i kapką śmietany na środku. Gotowe smacznego.
- 4 RADY:1. Jeśli nie lubisz szpinaku można z niego zrezygnować zupa i bez niego jest równie smaczna. 2. W wersji dietetycznej można użyć jogurtu 0% zamiast śmietany. 3. Taki zimny krem jest równie smaczną przekąską można go jeść na ciepło i zimno. czasem dodaje do niego trochę selera (gotuje go z warzywami pokrojony w drobna kostkę)

Twoje notatki do przepisu: