



KREMOWA ZUPA GROCHOWA Z MIĘTĄ I GRZANKAMI

SKŁADNIKI

- 300 g mrożonego młodego groszku
- 20 g liści mięty
- 100 g liści szpinaku
- 1 brązowa cebula, drobno posiekana
- 3–4 drobno posiekane ząbki czosnku
- 100 g śmietany kremówki
- 300 ml Twojego ulubionego bulionu
- 4 kromki chleba
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka octu balsamicznego

PRZEPIS

1. Wlej trochę oliwy z oliwek do naczynia i postaw je na średnim ogniu. Po podgrzaniu oliwy dodaj cebulę i mieszaj, aż stanie się miękka.
2. Dodaj mrożony groszek, szpinak i mięte. Dokładnie zamknij pokrywkę naczynia, aby aktywować funkcję VITALOK. Zmniejsz ogień do najniższego poziomu i pozostaw naczynie na wolnym ogniu na 10 minut – pamiętaj, aby nie zdejmować pokrywki.
3. Gdy warzywa się gotują, odkrój skórkę z kromek i pokrój chleb na małe 2-centymetrowe kawałki. Włóż je do patelni i opiekaj na średnim ogniu.
4. W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, drobno posiekany czosnek, sok z cytryny, ocet balsamiczny, sól i pieprz. Po połączeniu składników polej tak przygotowaną masą grzanki i pozostaw na ogniu aż do odparowania masy.
5. Po 10 minutach gotowania warzyw zdejmij pokrywkę i wlej gorący bulion oraz dodaj śmietanę. Wymieszaj ręcznym blenderem, aż nabierze gładkiej, kremowej konsystencji. Jeśli przygotowujesz mniejszą porcję, użyj blendera iCook.
6. Podawaj zupę z łyżką śmietany i grzankami. Smacznego!