

Хранене за здраве

Супа от спанак

Брой калории в една порция: 82{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 250 гр. пресен или замразен спанак
- 750 мл. зеленчуков бульон
- 1 глава лук
- 40 мл. заквасена сметана
- 10 гр. маргарин
- 10 гр. нишесте или брашно
- 1 жълтък
- сол, черен пипер, настъргано индийско орехче

Приготвяне:

Обелете и нарежете на ситно лука. Измийте спанака и го почистете от твърдите дръжки. Сложете бульона да заври.

В тенджера, сложете лука да поомекне в маргарина на слаб огън, добавете и спанака.

Оставете да се задуши около 10 минути. Смелете с миксер и излейте отгоре зеленчуковия бульон.

Разбъркайте нишестето в сметаната. Прибавете сместа към супата и оставете да кипне, след което веднага намалете огъня и оставете да покъкри. Поръсете с индийското орехче, сол и черен пипер.

На страна от огъня, добавете разбития жълтък с постоянно бъркане.

Сервирайте горещо.

