kalafiorowo-szpinakowa zupa krem

aguchaka

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min

1 porcja

Składniki:

- kalafior - 1 szt.
- szpinak - 0,5 kg
- wywar z kurczaka lub bulion warzywny - 0,5 litr
- pietruszka nać - 1 pęk
- kolendra świeża - trochę
- czosnek - 2 ząbek
- algi morskie - 1 garść
- pieprz cayenne, sól - do smaku
- majeranek - trochę
- liść laurowy - 1 szt.
- koperek pęczek, szczypiorek - trochę
- śmietana 18% do podania - trochę
- grzanki - kilka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafiora, szpinak, algi, kolendrę, koper, szczypiorek, pietruszkę gotujemy na wywarze z kurczaka, około 30 minut. Gdy kalafior jest już ugotowany, doprawiamy wywar do smaku. Zupę miksujemy na gładko. Podajemy z grzankami i śmietaną.