



Суп-пюре зі шпинату

🕒 30—45 хв 🍴🍴🍴

Приготування

- 1 Віджати розморожений шпинат. Очистити картоплю та нарізати кубиками в 1 см.
- 2 Розігріти овочевий суп і варити в ньому картоплю приблизно 15 хв.
- 3 Тим часом нарізати кубиками цибулю. Часник почистити та видавити через прес для часнику. Обсмажити цибулю в оливковій олії . Додати віджятий шпинат та часник, смажити ще декілька хвилин. Посолити, поперчити і додати щіпку меленого мускатного горіха.
- 4 Як тільки картопля стане м'якою, змішати її зі шпинатом блендером до кремopodobного стану. Приправити ще раз сіллю, перцем та додати білий бальзамічний оцет.
- 5 Хрусткий нут – ідеальна начинка. Розігріти духовку до 200°C і вистелити на деко папір для випічки. Злити нут на друшляк, ретельно промити, а потім обсушити на паперовому рушнику.
- 6 Покласти нут у миску, змішати з 3 ст.л. оливкової олії та рівномірно розподілити на деко. Запікати приблизно 30 хвилин.
- 7 Щіпку гімалайської солі і 1 ст. л. гранульованого часнику добре перемішати в мисці.
- 8 Щоб нут рівномірно підрум'янився і був хрусткий, його потрібно двічі перевернути протягом часу випічки. Потім змішати зі спеціями. Дати йому охолонути, і можна використовувати, як начинку для супу. Смачного!

Інгредієнти 2 порц.

♦ = Kotányi Produkte

400 г	Замороженого шпинату
200 г	Картоплі
1 л	Овочевого супу
80 г	Цибулі
1 ч.л.	Білого бальзамічного оцту
	♦ Суміш перців
	♦ Гімалайська сіль
	Оливкова олія
2 зубчики	Часнику
Щіпка	Мускатного горіха
Для нуту:	
1 банка	Відвареного нуту (без води вага 250 г)
3 ст.л.	Оливкової олії
1 ч.л.	♦ Гімалайська сіль
1 ст.л.	Часнику гранульованого

