

Суп-пюре зі шпинату

30—45 хв

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

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 віджатий 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 кремоподібного 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 підрумянився 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!