

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

400 g	Spanac congelat
200 g	Cartofi
1 l	Supă de legume
80 g	Ceapă
1 lingură	Oțet balsamic
	Piper mozaic boabe
	Sare de Himalya iodată
	Ulei de masline
2	Căței de usturoi
	Nucșoară măcinată

Supă de spanac

30—45 Min.

Pregătire

1. Se stoarce spanacul dezghețat. Se curăță cartofii și se taie în cuburi de 1 cm.
2. Se încălzește supa de legume si se pun cartofii la fiert pentru aproximativ 15 minute.
3. Între timp, se taie ceapa cubulețe. Se curăță și se presează usturoiul. Se încinge puțin ulei de măsline într-o tigaie si se călește ceapa. Se adaugă spanacul stors și usturoiul pentru câteva minute. Se rafinează cu sare, piper și un praf de nucșoară măcinată.
4. Imediat ce cartofii sunt moi, se amestecă cu spanacul până devine un piure cremos. Se condimentează din nou cu sare și piper și un strop de oțet balsamic alb.
5. Năutul crocant este un topping perfect. Se încălzește cuptorul la 200°C.
6. Se scurge năutul, se amestecă într-un bol cu 3 linguri de ulei de măsline și apoi se întinde uniform in tavă. Se dă la cuptor pentru aproximativ 30 de minute.
7. Un praf de sare de Himalaya și 1 lingură de usturoi granulat se amestecă bine într-un bol.
8. Pentru a vă asigura că năutul este uniform maro și crocant, trebuie întors de două ori în timpul coacerii. Se amestecă cu condimentele. Se lasă apoi să se răcească și se folosește ca topping pentru supă.