



ZUPA SOCZEWICOWO-SZPINAKOWA

Przygotowanie:

Na oliwie z oliwek podsmaż posiekaną cebulę, marchew i selera. Na ostatnią minutę dodaj pokrojony w płátky czosnek. Zalej całość wywarem i dodaj soczewicę. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 40 minut. Po tym czasie dodaj szpinak, dopraw solą, gałką muszkatołową. Zupę możesz zmiksować lub podać bez blendowania. Serwuj z plasterkami grillowanego boczku.

Składniki:

1 opakowanie [Szpinaku Fit&Easy](#)
2 cebule
2 marchewki
2 łydgi selera naciowego
3 ząbki czosnku
1 l bulionu drobiowego lub warzywnego
160 g zielonej soczewicy
100 ml śmietany 36%
Opcjonalnie kilka kawałków boczku
Sól, pieprz, odrobina gałki muszkatołowej
Oliwa z oliwek