

Supă de Spanac Proaspăt Cules



Supă de Spanac Proaspăt Cules



Am aici o **mâncare de spanac** delicioasa și ți-o recomand cu toată încrederea. Dacă vrei o supă cremă de spanac de post, doar scoate ouăle și gata.

- 500 g spanac (curățat)
- 1 ceapă medie
- 2 căței de usturoi
- 2-3 linguri de făină
- 400 ml apă
- sare și piper după gust

1. Începe prin a toca ceapa și usturoiul. Nu este necesară o tocare mărunță, deoarece supa va fi blenduită.
2. Într-o oală, aduce la fierbere 400 ml de apă cu o linguriță de sare. Adaugă spanacul și lasă-l să fiarbă pentru câteva minute. După ce a fiert, scoate spanacul și păstrează zeama.



3. Într-o altă oală, încălzește uleiul și sotează ceapa și usturoiul cu puțină sare, până se înmoaie.
4. Încorporează făina în ceapă și usturoi, amestecând bine pentru a evita formarea cocloașelor.
5. Adaugă treptat zeama de spanac în amestecul de făină,

ceapă și usturoi, amestecând continuu. Lasă amestecul să fiarbă la foc mic până când începe să se îngroașe.



6. Adaugă spanacul fiert în oală, completează cu restul de apă fierbinte și lasă să dea în clocot pentru încă 3-5 minute.

7. Transferă amestecul într-un blender și mixează până la obținerea unei consistențe cremoase.



8. Servește supa fierbinte, decorată cu ou fiert (după preferință), migdale tăiate grosier și câteva picături de ulei de măsline.

