



ГОРОХОВО-М'ЯТНИЙ КРЕМ-СУП ІЗ ГРІНКАМИ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 300 г замороженого зеленого горошку
- 20 г листя м'яти
- 100 г листя шпинату
- 1 дрібно нарізана цибулина
- 3–4 дрібно нарізані зубки часнику
- 100 г густих вершків
- 300 мл вашого улюбленого бульйону
- 4 шматочки хліба
- 3 ст. л. оливкової олії
- 1 ст. л. лимонного соку
- 2 ст. л. бальзамічного оцту

РЕЦЕПТ

1. Налийте трохи оливкової олії в каструлю і поставте її на середній вогонь. Коли олія нагріється, додайте цибулю і підсмажте її, постійно перемішуючи, поки вона не стане м'якою.
2. Додайте заморожений горошок, шпинат і м'яту. Накрийте кришкою, щоб почався процес VITALOK. Зменшіть вогонь до мінімального рівня і залиште страву готуватися під кришкою на 10 хвилин.
3. Поки овочі готуються, зріжте скориночку зі шматочків хліба і наріжте хліб невеликими кубиками. Підсмажте хліб у сковороді на середньому вогні.
4. У невеликій мисці змішайте оливкову олію, дрібно нарізаний часник, лимонний сік, бальзамічний оцет, сіль і перець. Полийте цією сумішшю грінки у сковороді. Коли рідина випарується, вимкніть вогонь.
5. Овочі на цей час вже повинні приготуватися. Зніміть кришку і додайте до них гарячий бульйон і вершки. Подрібніть інгредієнти занурювальним блендером до отримання однорідної маси. Якщо ви готуєте невелику порцію супу, можна подрібнити інгредієнти блендером iCook.
6. Покладіть в кожен тарілку одну ложку вершків і грінки. Смачного!