

Zupa jarzynowa

Przepis dodany przez użytkownika ewa1257

zdrowa i witaminowa

Czas przygotowania: 40 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: łatwe

Koszt: 8 PLN

Potrzebne składniki:

- mały kalafior - 1 szt.
- fasolka szparagowa - 200 g
- zielony groszek - 0,5 szkl.
- marchewka - 2 szt.
- ziemniaki - 2 szt.
- gotowany i posiekany szpinak - 1 łyżka(i)
- mleko - 0,5 l
- mąka - 2 łyżka(i)
- masło - 2 łyżka(i)
- nacięta pietruszka, sól -

Przydatne akcesoria:

garnek

Etapy przyrządzania:

- 1.** Zagotować osoloną wodę (0,75 l) i dodać różyczki kalafiora, pokrojoną na cienkie plasterki marchew, pokrojone w kostkę ziemniaki oraz fasolkę szparagową. Po 20 min. gotowania dodać zielony groszek i gotować warzywa do miękkości, nie dopuszczając jednak do ich zagotowania. Mąkę rozprowadzić zimnym mlekiem, zmieszać z zupą, dodać szpinak i zagotować. Po zdjęciu z ognia włożyć do zupy masło oraz garść posiekanej naci pietruszki.

Jak podawać?

na talerzach