

## Zupa Szpinakowa

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [femme fatale](#), dnia 14 Kwietnia 2011r. o 19:23

Tagi: szpinak zupa

Rodzaj dania: dania główne zupy

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: danie bezmięsne

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
szpinak rozdrobniony	2-3	garść	warzywa
włoszczyzna	0.5	kg	warzywa
jajo kurze	3	szt.	nabiał
ryż długoziarnisty	3	łyżka	dodatki
kostka rosółowa mięsna dowolna	1	kostka	przyprawy i zioła

### Opis

Przyrządzamy wywar: w garnku zagotować 1 l wody dodając liść laurowy, 3-4 bubki ziela angielskiego oraz kostkę mięsną. Po ok. 15 min. dodajemy obrane i pokrojone warzywa: marchew, por, seler /kawalek bulwy/. Po kolejnych 15 min dodajemy ryż, wszystko zagotowujemy od czasu do czasu mieszając. Kiedy ryż będzie już miękki dodajemy szpinak, może być ten mrożony rozdrobniony. wszystko razem mieszamy i zagotowujemy kolejne 15-20 min. W międzyczasie gotujemy jajka na twardo. Właściwie zupa bardzo przypomina szczawiową, kwestia gustu i smaku. Rozlewamy zupę do talerzy, dodajemy po łyżce śmietany i jajko.



Dla ilu osób: 2  
 Danie dietetyczne: tak  
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania  
 Czas przygotowywania: 1godz. 10min.  
 Cena: cała potrawa: 10 PLN    jednej porcji: 2 PLN  
 Liczba kalorii: