

Zupa krem ze szpinaku

Aksamitna Zupa Krem ze Szpinaku

Delikatna, szmaragdowa **zupa krem ze szpinaku** to prawdziwa uczta dla podniebienia i oczu. Ten prosty przepis pozwoli Ci wyczarować wykwintne danie w zaledwie kilkanaście minut. Sekret tkwi w odpowiednim połączeniu aromatycznej cebuli i czosnku z masłem, które nadają bazie głęboki, wyrazisty smak.

Dla kogo?

Zupa krem ze szpinaku to idealna propozycja dla osób dbających o zdrowie i poszukujących *lekkiego, a jednocześnie sycącego posiłku*. Bogactwo żelaza, witamin i składników mineralnych zawartych w szpinaku sprawia, że jest to doskonały wybór dla wegetarian, sportowców oraz wszystkich, którzy chcą wzbogacić swoją dietę o wartościowe warzywa.

Na jaką okazję?

Ta elegancka zupa sprawdzi się zarówno jako **wykwintna przystawka** na uroczystą kolację, jak i codzienny, rozgrzewający posiłek. Podana w stylowych miseczkach z dodatkiem grzanek lub groszku ptysiówego zachwyci gości podczas rodzinnego obiadu czy spotkania z przyjaciółmi.

Czy wiesz, że?

Szpinak najlepiej smakuje wiosną, kiedy jest młody i delikatny. Zakwaszenie [zupy](#) sokiem z cytryny nie tylko podkreśla smak, ale również pomaga w przyswajaniu żelaza zawartego w szpinaku. Dodatkowo, miksowanie zupy na aksamitny krem pozwala zachować wszystkie cenne składniki odżywcze.

Dla urozmaicenia

Zupę można wzbogacić dodatkiem *śmietanki kremówki* lub gorgonzoli dla uzyskania bardziej kremowej konsystencji. Świetnie smakuje również z prażonymi pestkami dyni, orzechami włoskimi lub chrupiącym boczkiem. Dla wersji wegańskiej masło można zastąpić oliwą z oliwek.