

Zupa szczawiowa ze szpinakiem

Zupa szczawiowa ze szpinakiem – klasyk w nowej odsłonie

Zupa szczawiowa ze szpinakiem to doskonałe połączenie delikatnie kwaskowego szczawiu z kremowym szpinakiem. To danie, które zachwyca smakiem i prostotą przygotowania. Wystarczy przesmażyć szpinak na maśle z aromatycznym czosnkiem, dodać szczaw i dusić przez kilka minut. Następnie całość trafia do bulionu, gdzie składniki łączą się w harmonijną całość podczas 20-minutowego gotowania. Aksamitności dodaje zahartowana śmietana wymieszana z mąką, a ugotowane na twardo jajka, pokrojone w ćwiartki i zalane gorącą zupą, stanowią doskonałe dopełnienie tego wiosennego dania.

Dla kogo?

Zupa szczawiowa ze szpinakiem to **idealna propozycja dla miłośników klasycznej kuchni polskiej** w lekko odświeżonej wersji. Spodoba się zarówno dorosłym, jak i dzieciom, które dzięki kremowej konsystencji chętniej sięgną po zdrowe warzywa. To także doskonały wybór dla osób poszukujących *lekkiego, ale sycącego posiłku* bogatego w żelazo i witaminy.

Na jaką okazję?

Ta zupa świetnie sprawdzi się jako **lekki obiad w wiosenny dzień**, kiedy szczaw jest najsmaczniejszy i najbardziej aromatyczny. To również doskonała propozycja na rodzinny niedzielny obiad czy jako pierwsze danie podczas spotkania z przyjaciółmi. Podana w eleganckich miseczkach z dekoracyjnie ułożonymi ćwiartkami jajek będzie prezentować się niezwykle apetycznie.

Czy wiesz, że?

Szczaw to jedno z pierwszych wiosennych warzyw, które od wieków gościło na polskich stołach. Jest *naturalnym źródłem witaminy C i żelaza*. Połączenie go ze szpinakiem nie tylko wzbogaca smak, ale również zwiększa wartość odżywczą [zupy](#).

Dla urozmaicenia

Zupę można podać z **grzankami czosnkowymi** zamiast tradycyjnych ziemniaków. Ciekawym dodatkiem będą również prażone pestki słonecznika lub dyni, które dodadzą przyjemnej chrupkości. Dla bardziej wyrazistego smaku warto dodać odrobinę świeżo *startego chrzanu* lub kilka kropel soku z cytryny.