

ŠPENÁTOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 ČL oleja
1/2 cibule alebo kúsok póriku
1 balenie baby špenátu (200 - 250 g)
1 strúčik cesnaku
1/4 ČL soli
150 - 200 ml horúceho vývaru

mleté čierne korenie
100 ml rastlinnej smotany
(mandľovej, ovsenej alebo ryžovej)
1 ČL lahôdkového droždia
1/2 ČL bielej miso pasty

POSTUP

1. Cibuľu alebo pórik nakrájame nadrobno a speníme na oleji, do ktorého sme pridali soľ.
2. Prihodíme nasekaný cesnak a niekoľko sekúnd restujeme.
3. Vložíme opláchnutý špenát, pridáme korenia a premiešame a počkáme, než zmenší svoj objem.
4. Podlejeme horúcou tekutinou. Na začiatku dáme len 150 ml a ak sa nám na konci bude zdať polievka príliš hustá, zriedime ju.

5. Varíme asi 5 minút a podlejeme smotanou. Pridáme tiež lahôdkové droždie a ešte 1 minútu necháme prevrieť.
6. Odstavíme, pridáme miso pastu a zmixujeme na krém.
7. Podávame so semienkami a ozdobíme bylinkami podľa chuti.