Суп из цветной капусты и шпината

Автор: Мухаббат
04.01.2012 09:07 -



У меня был в наличии сваренный куриный бульон, на нём и готовила. Но этот суп можно сварить и на воде, что я чаще всего и делаю, просто в конце нужно будет добавить пару столовых ложек оливкового или растительного масла.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 головка репчатого лука

1 небольшой кочан цветной капусты

1 болгарский перец

1 морковь

2 пучка шпината

1 пучок петрушки

соль

чёрный молотый перец

2 лавровых листа

сметана

отварное яйцо (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Головку репчатого лука очистить. Цветную капусту вымыть и разделить на маленькие соцветия. Морковь очистить, разрезать пополам и некрупно нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить семенную часть и нарезать средним кубиком. Шпинат вымыть и крупно порубить. Петрушку вымыть и порубить.

В кипящий бульон выложить головку репчатого лука, посолить. Дать поварится несколько минут, затем добавить морковь и болгарский перец. Варить минут 10, затем добавить цветную капусту. Варить овощи до готовности, в конце добавить шпинат, петрушку и лавровый лист, дать закипеть, поперчить. Выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться минут 10.

Подавать со сметаной и по желанию с яйцом.

{jcomments on}