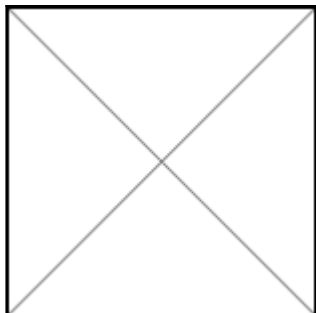




Tekst i zdjęcie: **frater007** - Szef Kuchni (1330)

Zupa szpinakowa

Dodaje energii

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Składniki:

- kwasek cytrynowy, 1 szczypta
- mielona papryka, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- tłuszcz, 10 g
- śmietana, 50 g
- ryż , 10 g
- marchew, 50 g
- włoszczyzna, 50 g
- kości, 75 g
- szpinak , 100 g

Sposób przygotowania:

Ugotować wywar z kości i rozdrobnionych warzyw. Szpinak przebrać, drobno pokroić, udusić na tłuszczu i oprószyć mąką. Dodać do wywaru szpinak, a następnie opłukany na sicie ryż i gotować. Pod koniec gotowania dodać sól i śmietanę.

