



Пролетна зеленчукова супа

Съставки

- 150 г спанак
- 20 листа лапад
- 20 листа киселец
- 6 листа див чесън
- 1 връзка див лук
- 1 опаковка MAGGI® Пилешка супа с фиде
- 750 мл вода
- 1 резен сух хляб
- 2 с.л. зехтин
- 1 щипка копър
- 1 щипка сух чесън
- 1 щипка сол
- 1 с.л. заквасена сметана

Указания

1. Първата стъпка от нашата рецепта за пролетна супа е почистването и измиването на зелените вкусоции. Следва тяхното нарязване и подготовка.
2. В тенджерата се слага 750 мл топла вода. Към водата се добавя MAGGI® Пилешка супа с фиде. Оставяме на котлона. Когато заври засичаме 20 минути. На 10-тата минута добавяме нарязаните лапад, спанак, киселец, див лук и див чесън. Готвим още 10 минути. След това леко пасираме супата.
3. Приготвяне на билковите трохи. В тиган се слага зехтина, трохите и сухите подправки. Запичаме до получаване на златист уханен загар. Ухият пленително и си подхождат идеално на нашата пролетна супа. Поднасяме супата с трохи и заквасена сметана. Толкова лесно, бързо и вкусно се получи тази пролетна супа, че влиза в графа любими рецепти за супа.

Въглехидрати

Енергия

Мазнини

Протеин

4