Zupa szpinakowa z ogórkiem i bazylią

Pomysł na pyszną wiosenną zupę z ogórkiem i szpinakiem.

Czas na High: 3H

Czas na Low: 6H

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 15

Składniki

- 225 g świeżego szpinaku, podzielone
- 1 ogórek, obrany i pokrojony w duże
- plasterki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanej suszonej cebuli lub 1/4 szklanki posiekanej świeżej cebuli
- 3/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 2 ząbki czosnku
- 2 szklanki bulionu z kurczaka
- 1/2 szklanki tłustej śmietany opcjonalnie
- 1/4 szklanki posiekanej świeżej bazylii
-

Wykonanie:

1. Umieść połowę szpinaku 110g w wolnowarze. Dodaj ogórka, oliwę z oliwek, cebulę, sól, pieprz, czosnek i bulion.
2. Przykryj i gotuj w trybie LOW przez 6 godzin lub na HIGH przez 3 godziny.
3. Wlej zawartość wolnowaru do blendera w zależności od wielkości blendera może być konieczne wykonanie tej części partiami.
Dodaj resztę szpinaku. Zmiksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji.
4. Wlej zawartość blendera z powrotem do wolnowaru. Podgrzej śmietanę i wlej ją do wolnowaru jeśli chcesz, aby zupa nie zawierała nabiału, możesz wyeliminować śmietanę i zjeść zupę ją bez dodatków.
5. Dodaj posiekaną bazylię i przelej zupę do miseczek. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem.