



przepisy.pl

Jogurtowa zupa z mnóstwem przypraw

 90 minut  2 osoby  Średnie

Składniki:

- cebula - 20 dekagramów
- gęsta śmietana - 0.5 szklanek
- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- mielone goździki - 0.5 łyżeczek
- ziarna kuminu - 1 łyżeczka
- ząbki czosnku - 3 sztuki
- imbir - 1 łyżeczka
- szpinak - 50 dekagramów
- mielony cynamon - 1 szczypta
- zielona soczewica - 20 dekagramów
- mielona kolendra - 1 łyżeczka
- bulion warzywny - 500 mililitrów
- mielona gałka muskatołowa - 1 szczypta
- mielony kardamon - 0.5 łyżeczek
- ghee - 6 dekagramów
- jogurt śmietankowy - 0.5 szklanek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Ghee rozpuść w dużym rondlu. Cebulę i czosnek posiekaj i smaż przez 5 minut razem z kuminem, cynamonem, kolendrą, imbirem, gałką muskatołową, goździkami i kardamonem.
2. Dodaj soczewicę i smaż kolejne 5 minut ciągle mieszając.
3. Dolej ciepły bulion i gotuj przez minutę.
4. Szpinak drobno pokrój i wrzuc do zupy.
5. Śmietanę i jogurt zmiksuj w blenderze i dolej do zupy. Całość podgrzewaj jeszcze około minuty, ciągle dokładnie mieszając.
6. Na koniec przypraw solą i pieprzem. Zupę podawaj z ugotowanym ryżem basmati lub z podplomykami.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl