



Zupa ze szpinakiem i fasolą

Autor: najlepszewkuchni.pl

Zupa ze szpinakiem i fasolą to bardzo sycąca i zdrowa propozycja na ciekawe danie obiadowe dla całej rodziny. Nie wymaga dużo pracy, ani umiejętności, a efekt jest rewelacyjny.

Przygotowanie

Krok 1

Ćwiartkę z kurczaka myjemy, przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy około 30 minut.

Krok 2

Warzywa obieramy, a następnie kroimy na mniejsze fragmenty. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę.

Krok 3

Warzywa dodajemy do kurczaka. Dodajemy również odsączoną fasolę, czosnek, posiekaną natkę pietruszki i przyprawy.

Krok 4

Gotujemy, aż warzywa będą miękkie. Dodajemy szpinak i gotujemy jeszcze 5 minut.

Danie: **Zupy**,

Osób: **4**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Składniki:

- 1 ćwiartka z kurczaka
- 300 g szpinaku
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1 seler
- 2 ziemniaki
- 1 puszka fasoli białej
- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka pieprzu