Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

Mezza tazza di arachidi, 500ml di acqua, 1 tazza di broccoli, 1 tazza di spinaci, un pezzetto di porro, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di zenzero in polvere, qualche foglia di basilico, il succo di 2 fettine di limone, sale e pepe q.b., cavolo cappuccio in agrodolce.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 339 Media: 4.17

Oggi aggiorniamo il concetto, spesso negativo, di “fast food” con questa semplice e velocissima ricetta invernale: la **zuppa di spinaci, arachidi e broccoli**, che può essere consumata calda, o a temperatura ambiente.

E’ il primo piatto del nostro menu crudista di novembre, e pur essendo una zuppa piuttosto leggera, ti assicuro che sazia veramente a lungo.

Può essere uno spunto per un **pranzo veloce**, nel caso tu non abbia molto tempo a disposizione.. devi solo buttare tutto nel frullatore, azionare, ed il gioco è fatto!

Prepariamo la zuppa di spinaci

Vediamo allora quali sono i pochi semplici passi per preparare questa zuppa… il tempo di dire 1, 2, 3 ed è pronta! Il primo passo è **frullare le arachidi** in modo da ottenere una polvere piuttosto fine.

Aggiungi prima l’acqua e frulla di nuovo, e poi tutti gli altri ingredienti: **broccoli, spinaci, aglio, zenzero, basilico, pepe, sale e limone**.

Come avrete certamente notato, molto spesso nelle ricette a base di spinaci, compare sempre anche il **succo di limone**. Questo perché la vitamina C, contenuta negli agrumi come il limone, aumenta la quantità di ferro assimilato dal nostro organismo.

Se non **aiutassimo l’assimilazione con la vitamina C**, il ferro apportato dagli spinaci, già di quantità ridotta, andrebbe assorbito dall’intestino e successivamente espulso.

Ma torniamo alla nostra ricetta: una volta terminato con il frullatore, guarnisci la zuppa di spinaci con **il porro tagliato a fettine fini** e, se lo gradisci, con del **cavolo cappuccio in agrodolce**.. buon appetito!