

## 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: 116 Media: 4.03

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!