Spinatsuppe



Ingredienser

♥ 2 ss smør
♥ 2 ss extra virgin olivenolje
♥ 4 sjalottløk, finhakket
♥ 2 fedd hvitløk, finhakket
♥ 1 ss hvetemel
♥ 4 dl vann
♥ 500 g fersk spinat
♥ 3 dl kremfløte
♥ 2 kyllingfond (se tips)
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ 4 smilende egg (se tips)
♥ sprøstekte smørtoast (se tips)

Fremgangsmåte

Ha smør, olje, finhakket sjalottløk og hvitløk i en gryte. Stek dette på middels varme i noen minutter, til løken er myk og blank.

Tilsett hvetemelet. Spe med vannet, litt om gangen, og rør med ballongvisp slik at alle melklumper fjernes.

Fyll opp gryten med spinatblader. La dette stå på middels varme, og du vil se at spinatbladene klapper sammen i volum etter hvert. Fyll på med mer spinadblader, og fortsett slik til alle spinatbladene er i gryten og har myknet.

La det hele småkoke på middels varme i ca. 5 minutter.

Ta gryten av platen og kjør suppen helt glatt og klumpfri med en stavmikser.

Tilsett kremfløte og kyllingfond. Gi suppen et nytt oppkok under omrøring. Tilsett litt mer vann dersom du synes at suppen er for tykk. Smak til suppen med kvernet salt og pepper.

Ta gryten av platen og kjør suppen med stavmikseren på nytt rett før servering, slik at den blir lett skummende og delikat.

Spinatsuppen serveres rykende varm. Det er populært å legge to halve, smilende egg i suppeskålen (se tips). Jeg kverner litt salt og pepper på eggene til slutt. Sprøstekte smørtoast er herlig tilbehør og kan dyppes i suppen underveis.

Tips

♥ Ja, 500 g fersk spinat ser grasalt mye ut! Trust the process! □□ Dette er akkurat sånn det skal være når man lager spinatsuppe. Dersom du bare har fryst spinat, går det absolutt an å lage spinatsuppe på dette også, men fargen på suppen vil da bli noe lysere.

♥ Sjalottløk varierer veldig i størrelse. Jeg bruke mellomstore sjalottløk. I stedet for 4 sjalottløk kan du bruke 1 stor, vanlig gul løk.

♥ Jeg brukte her 2 stk chef du fond, kylling (à 28 gram). Du kan alternativt bruke et par spisesskjeer flytende kyllingfond eller 2 terninger kyllingbuljongpulver. Det går fint å bruke grønnsaksbuljong dersom du ønsker det i stedet.

♥ *Smilende egg* betyr egg som har fast eggehvite, men fortsatt bløt eggeplomme. Koketid for å få smilende egg vil avhenge av blant annet størrelsen på eggene. Jeg bruker egg i størrelse L og beregner 6 minutter koketid (jeg legger eggene i vannet når det begynner å koke). Ha de ferdigkokte eggene deretter straks i en bolle med iskaldt vann.

♥ Sprøstekte smørtoast lager du enten ved å riste brød i brødrister og smøre på godt smør. Alternativt kan du smøre brødskiver med smør på begge sider og steke dem i stekepanne i noen minutter på hver side.

♥ Glad i spinat? Da bør du sjekke ut to av mine indiske favoritter: **Jumbooserie Khichri (Indisk spinatris med kjøttdeig)** og **Palak Paneer (Indisk ost i spinatsaus)**. Se også den herlige, franske kyllingretten **Chicken Florentine (Kylling i spinatsaus)**.

For annet digg med spinat, se **Grønne pannekaker (Spinatpannekaker)**, **Cottage Cheese Wraps med spinat og laks** og **Grønne Proteinrundstykker.**

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/spinatsuppe