



## КРЕМ СУПА ОТ ГРАХ И МЕНТА С КРУТОНИ

### СЪСТАВКИ

- 300 гр. замразен млад грах
- 20 гр. листа от мента
- 100 гр. листа от спанак
- 1 глава кафяв лук, нарязан на ситно
- 3-4 скилидки чесън, нарязани на ситно
- 100 гр. високомаслена сметана
- 300 мл бульон по ваш избо
- 4 филийки хляб
- 3 с.л. зехтин
- 1 с.л. лимонов сок
- 1 ч.л. балсамов оцет

### РЕЦЕПТА

1. Налейте малко зехтин в тенджерата и я сложете на умерен огън. Щом се затопли, добавете лука и разбърквайте докато омекне.
2. Добавете замразения грах, спанака и ментата. Затворете плътно тенджерата с капака, за да може да започне VITALOK процесът. Намалете огъня до най-ниското ниво и оставете така 10 минути - не забравяйте да държите капака затворен по време на този процес.
3. Докато зеленчуците се готвят, изрежете кората на филийките хляб и нарежете хляба на малки резени от по 2 см. Поставете ги в тигана на умерен огън и ги запечете.
4. В малка купа смесете зехтина, фино нарязания чесън, лимоновия сок, балсамовия оцет, сол и черен пипер. Щом ги смесите, изсипете отгоре запечените крутони и гответе до изпаряване на течността.
5. След като зеленчуците са стояли на огъня 10 минути, махнете капака и добавете горещия бульон и сметаната. Разбийте с ръчен блендер до получаване на гладка и кремообразна супа - или ако правите по-малка порция от супата, разбийте в iCook Блендера.
6. Сервирайте супата с лъжица сметана и крутоните. Приятен апетит!