

Zupka szpinakowa z jogurtem

po 10. miesiącu

Składniki:

- świeży lub mrożony szpinak liściasty
- 1 marchew
- korzeń pietruszki
- biała część pora
- 1 łyżeczka drobno posiekanej cebuli
- 1 łyżka ryżu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- ćwierć ząbka czosnku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- szklanka wody

Sposób przygotowania:

Umyty szpinak drobno posiekaj. Cebulę podsmaż na oliwie kilka sekund, a następnie dolej pół szklanki wody i dorzuć ryż i szpinak. Następnie dołóż pokrojoną marchewkę, pietruszkę i por. Duś ok. 15 minut, aż ryż będzie miękki. Dopraw czosnkiem i solą. Na koniec dodaj jogurt.