



## Πράσινη σούπα με σπανάκι-μπρόκολο-μυρωδικά

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5-10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 20-25 λεπτά

Φυλάσσουμε την σούπα στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

### Υλικά:

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
1 πράσο, ψιλοκομμένο  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 κ.γλ. κύμινο  
½ κ.γλ. κουρκουμά  
1 μεσαίο μπρόκολο, κομμένο σε μεσαία κομμάτια ( περίπου 200-300 γρ.)  
350 γρ. σπανάκι, χοντροκομμένο  
150 γρ. αρακάς, κατεψυγμένος ή φρέσκος  
50 γρ. λευκά αμύγδαλα  
1000 ml ζωμός λαχανικών ή νερό, καυτό  
¼ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
¼ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο  
¼ ματσάκι κόλιανδρο, ψιλοκομμένο  
ελαιόλαδο  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για το σερβίρισμα:

50 γρ. αμύγδαλα , καβουρδισμένα  
γιαούρτι σόγιας, χωρίς ζάχαρη ή άλλο γιαούρτι της επιλογής μας  
[διατροφική μαγιά](#) (προαιρετικά)  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Εκτέλεση

- 1) Σε μία κατσαρόλα βάζουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι, το πράσο και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο, τα μπαχαρικά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1-2 λεπτά.



- 2) Ρίχνουμε το μπρόκολο, το σπανάκι, τον αρακά, αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα σοτάrouμε και καλύπτουμε με τον ζωμ. Αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτα.
- 3) Παράλληλα καβουρδίζουμε τα αμύγδαλα. Σε μικρό τηγανάκι βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο, τα αμύγδαλα, ½ κ.γλ. Κουρκουμά, αλατοπιπερώνουμε και σοτάrouμε μέχρι να πάρουν χρώμα.
- 4) Ρίχνουμε τα μυρωδικά, αφήνουμε να βράσει για ακόμη 5 λεπτά και πολτοποιούμε την σούπα με ένα ραβδομπλέντερ μέχρι να έχει την κατάλληλη υφή. Περνάμε τη σούπα από ένα σουρωτήρι, όχι πολύ ψιλό, μέχρι να έχει λεία υφή.
- 5) Σερβίrouμε με μία κουταλιά φυτικό γιαούρτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.