



Zielony krem szparagowy z grzankami

★★★★★ (23)

20 minut

4 osoby

średni

Wartości odżywcze

231 kcal / 1 porcję (416 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 55.52 kcal 2.78%	Białko 2.20 g 4.4%	Węglowod. 5.37 g 1.99%	Tłuszcze 3.36 g 4.8%	Błonnik 1.28 g 5.12%	GDA 2.78 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Szparagi - 760g (2 garście)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 69g (1/3 szklanki)
- Bazylia świeża - 25g (5 gałązek)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz biały - 2g (4 szczypty)
- Pieczywo tostowe graham - 108g (4 kromki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szparagi umyj, odkrój twarde końce. Odetnij główki i ugotuj je przez minutę. Najlepiej jeśli zrobisz to na parze, będą jędrne. Po ugotowaniu odłóż je na bok. Przydadzą się do dekoracji.

KROK 2: Łodygi pokrój i ugotuj al dente w bulionie. Bulionu powinno być tyle, aby przykrył szparagi.

KROK 3: W międzyczasie na patelni rozgrzej połowę oliwy z oliwek i wrzuć pieczywo tostowe pokrojone w kostkę. Podsmaż, aż stanie się chrupkie. Grzanki przełóż do miski.

KROK 4: Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę, posól i podsmaż na maśle. Po jakimś czasie dodaj posiekany czosnek, oliwę z oliwek i podgrzewaj przez chwilę.

KROK 5: Przyrumienioną zawartość patelni dodaj do szparagów w bulionie, dorzuć listki bazylii. Zupę dopraw pieprzem i solą. Możesz też dorzucić gałkę muszkatołową.

KROK 6: Wszystko zmixuj za pomocą blendera, dodaj mleko zmieszane ze śmietaną. Zamieszaj. Przelej do talerzy lub misek.

KROK 7: Do każdej porcji zupy dodaj odłożone główki szparagów i udekoruj ją grzankami z pieczywa tostowego.

Smacznego!

