



AGNIESZKA KUŁAGA

BIAŁY, CHRZANOWY KREM ZE SZPARAGÓW

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	20 min	134 kcal	3,9	7,4	10,1

Gotujemy, pieczmy, blendujemy szparagi..tak szybko odchodzą!

SKŁADNIKI

- 600g Białe szparagi
- 1 Cebula
- 160g Mleko kokosowe
- 3 łyżeczki chrzanu
- Czarnuszka, sól himalajska, pieprz
- 20g Płatki drożdżowe
- 10g Olej kokosowy

Warzywa na wywar

- Seler
- Cebula
- Pietruszka
- Por (białe części)

PRZYGOTOWANIE

1. Z warzyw gotujemy wywar. Ugotowane warzywa odcedzamy, odstawiamy na bok (zblendujemy je później z kremem.)
2. Szparagi obieramy , odcinamy końcówki i kroimy na mniejsze kawałki. Cebulę kroimy w kostkę.
3. Na oleju kokosowym podduszamy cebulkę. Podlewamy delikatnie wodą i dodajemy szparagi.
4. Całość dusimy pod przykryciem przez około 8-10 minut. W razie konieczności podlewamy wodą.
5. Ugotowane warzywa blendujemy w Thermomixie (blenderze) wraz ze szparagami oraz cebulką. Do kremu dodajemy mleko kokosowe, chrzan oraz płatki drożdżowe.
6. Ponownie blendujemy. Krem doprawiamy do smaku solą i pieprzem oraz posypujemy z wierzchu czarnuszką.