

ZUPA SZPARAGOWA

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 porcje os.	1h	245 kcal na porcje kcal	6.53	20.77	16.37

Mamy tu jakiś fanów szparagów? Korzystając jeszcze z sezonu na te pyszne warzywa, przychodzimy dziś do Was z przepisem na aromatyczną zupę.

SKŁADNIKI

- ½ pęczka zielonych szparagów
- ½ cebuli
- 1-2 ząbki czosnku
- ⅓ pora
- 4 średnie ziemniaki
- 1-1,5 litra wywaru warzywnego
- 150ml mleczka kokosowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3-4 łyżki świeżego koperku
- 1 Kostka sera feta

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę obrać i pokroić w kostkę, pora w cienkie talarki, czosnek przecisnąć przez praskę. W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć pokrojoną cebulę, czosnek i pora.
2. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i dorzucić do garnka. Smażyć przez kilka minut, ciągle mieszając.
3. Całość zalać gorącym wywarem i gotować, aż ziemniaki będą miękkie.
4. Odłamać twarde końcówki szparagów i pokroić na 3-4 cm kawałki. Dorzucić do zupy. Gotować przez 3-4 minuty.
5. Wlać mleczko kokosowe, doprawić do smaku, a na koniec wsypać posiekany koperek.
6. Zupę podawać z pokrojoną w kostkę fetą.

Smacznego!

Wypróbuj również:



Makaron z bobem

Zupa krem z dynii

Zapiekane awokado z łososiem