



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Zielony krem szparagowy z grzankami



## 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<br>55.52 kcal<br>2.78% | 🥩 Białko<br>2.20 g<br>4.4% | 🍞 Węglowod.<br>5.37 g<br>1.99% | 🥑 Tłuszcze<br>3.36 g<br>4.8% | 🌾 Błonnik<br>1.28 g<br>5.12% | <b>GDA</b><br><b>2.78%</b> |
|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|

## 👤 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 o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz biały - 2g (4 szczypty)
- Pieczywo tostowe graham - 108g (4 kromki)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Szparagi umyj, odkrój twardość 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 wrzuc 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 zmiksuj 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!

