



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

\* 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!

