




Zupa szparagowa

 FAMILY

Polecane na: [śniadanie](#), [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

Składniki:

szparagi - 2 pęk
ziemniaki - 700 g
czosnek ząbki - 3-4 szt.
cebula - 2 szt.

śmietana 30 % - 250 ml
sól, pieprz - - do smaku
świeże oregano i tymianek po 2 gałązki -
do posypania: twaróg półtłusty i
płatki chili - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebule posiekać i przesmażyć na odrobinie oleju.

Oderwać bardzo twarde części szparagów, włożyć do saganka.

Same zielone główki odłożyć na bok.

Szparagi gotować ok. 20 minut, potem rozdrobnić blenderem i przelać przez sito.

Do wywaru dodać pokrojone ziemniaki, czosnek, przesmażoną cebulę, oregano, tymianek i gotować ok. 20 minut.

Zupę ze szparagów rozdrobnić blenderem, doprawić solą i pieprzem, zabielić śmietanką i zagotować.

Pozostałe główki szparagów blanszować we wrzątku przez 3 minuty.

Podawać z całymi główkami szparagowymi, posypane pokruszonym twarogiem i płatkami chili.