




Krem ze szparagów z pieczarkami

 mariola.mk

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 6 porcji

Składniki:

szparagi mrożone Alce Nero -
opakowanie - 300 g
cukinia mała - 1 szt.
ziemniaki - 500 g
por duży - biała część - 1 szt.
czosnek - 2 ząbek
cebula średnia - 1 szt.

olej do duszenia - trochę
Dodatki - -
pieczarki - 250 g
słonecznik - 6 łyżka
śmietanka słodka - 6 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pora - białą część - oraz cebulę kroimy w piórka, cukinię w małe plasterki. ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę lub kroimy drobno. Do garnka wlewamy trochę oleju i smażymy po kolei dokładając na początek cebulkę, potem czosnek, por z dodatkiem łyżki sosu sojowego, następnie dokładamy cukinię a na końcu ziemniaki. Zalewamy wszystko wrzątkiem trochę solimy i pieprzymy, gotujemy na małym ogniu.

KROK 2: Na patelni rozgrzewamy trochę oleju i podsmażamy szparagi prosto z opakowania. Zostawiamy sobie kilka szparagów do dekoracji. Resztę wrzucamy do gotujących się warzyw, gotujemy do miękkości ziemniaków.

KROK 3: Na patelnię po szparagach wlewamy trochę oleju i podsmażamy pieczarki pokrojone w kostkę. Solimy i pieprzymy pieczarki i smażymy do ich zbrązowienia aby były aromatyczne.

KROK 4: Na suchej patelni prażymy słonecznik lub migdały.

KROK 5: Zupę miksujemy. Dostawiamy w razie potrzeby. Przelewamy do miseczek polewamy śmietanką słodką, posypujemy pieczarkami i słonecznikiem, kładziemy szparaga.

Zajadamy