





## Zupa krem szparagowo - brokułowa

 Barbara Strużyna

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

### Składniki:

brokuł - 1 szt. ok. - 500 g  
szparagi - 1 pęk - ok. - 250 g  
wywar z warzyw lub rosół ok. - 1 litr  
cebula - 1 szt.  
czosnek - 2-3 ząbek  
sól - - do smaku  
pieprz - - do smaku

gałka muszkatołowa - - szczypta  
papryczka chili np. Bird's Eye - 1 szt.  
śmietana słodka po 1 łyżce na porcje -  
masło - 1 łyżka  
płatki migdałowe - 4 łyżka  
masło klarowane lub olej do smażenia - - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Szparagi w zależności od ich świeżości i kondycji obieramy lub nie (jeśli mają tylko lepiej obrać, nie trzeba będzie przecierać przez sito zupy), odcinamy końcówki. Odcinamy również główki i odkładamy. Resztę szparaga kroimy na kawałki.

**KROK 2:** Brokuł myjemy oddzielamy kwiaty od konarów, grubsze konary obieramy ze skórki (podobnie jak w przypadku szparagów, aby nie przecierać przez sito zupy) i kroimy w plastry. Cebulkę kroimy w kostkę.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzewamy trochę tłuszczu (np. masło klarowane lub olej do smażenia) i wrzucamy cebulkę, solimy i pieprzymy, lekko dusimy, następnie dodajemy kawałki szparagów i pokrojonego brokuł. Dusimy lekko na koniec dodajemy przeciśnięte ząbki czosnku. Lekko dusimy.

**KROK 4:** W garnku zagotowujemy wywar i wrzucamy do niego brokuł, podsmażone na patelni warzywa, papryczkę i gotujemy 5 minut. Dodajemy szczyptę gałki muskatołowej, wyciągamy papryczkę (chyba że lubimy bardzo ostre potrawy, ja nawet usuwam z papryczki nasionka i gotuję samą ususzoną skórkę), miksujemy.

**KROK 5:** W między czasie na patelni na której smażyły się warzywa wykładamy masło, wrzucamy szparagi, dusimy je minutę, dodajemy ząbek czosnku i dusimy kolejną minutę, lekko solimy. Na suchej patelni prażymy płatki migdałowe do lekkiego zrumienienia.

**KROK 6:** Zmiksowaną zupę wylewamy na talerz, posypujemy migdałami i wykładamy szparagi. Jeśli ktoś lubi może dołożyć słodkiej śmietanki lub napoju roślinnego.

Smacznego!