




Zupa krem z zielonych szparagów i groszku

 Nikita

Polecane na: [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#), [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 6 porcji

Składniki:

zielone szparagi (2 pęczki) - 800-900 g

groszek zielony mrożony lub świeży - 200 g

cebula szalotka - 1 szt.

masło - 30 g

woda - 600 ml

bulionetka warzywna (lub dobra kostka warzywna) - 1 łyżeczka

sól - 1 i 1/2 łyżeczka

pieprz czarny świeżo mielony - 3/4 łyżeczka

sok świeżo wyciśnięty z cytryny - 2-3 łyżka

chrzan tarty - 1 łyżka

śmietanka (18 lub 30 %) - 150-200 g

szczypiorek drobno posiekany - 3-4 łyżka

Dodatkowe info:

przepis na bulionetkę warzywną:

<https://gotujwstylueko.pl/przepisy/bulionetka-warzywna>

Opcjonalnie do zupy można dodać 1 ziemniaka, dla uzyskania bardziej kremowej konsystencji. Należy go dodać na początku razem z cebulą i szparagami.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę szalotkę posiekać, przełożyć do garnka. Szparagi umyć, główki odciąć i odłożyć do miski na bok. Pozostałe szparagi pokroić na kawałki i wrzucić do garnka z cebulą (oprócz końcówek), dodać masło, dusić na małym ogniu przez 5-6 minut. Następnie dodać 150 g groszku, wodę, bulionetkę warzywną, sól, pieprz i sok z cytryny. Gotować przez 12-14 minut. Dodać śmietankę i chrzan, a następnie zblendować zupę na krem.

KROK 2: Dodać główki szparagów, pozostały mrożony groszek (50 g) i posiekany szczypiorek, wymieszać i gotować na bardzo małym ogniu przez 5-6 minut. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Rozlać zupę z zielonych

szparagów i groszku do 5-6 misek, udekorować np. listkiem czosnku niedźwiedziego, szczawiku gajowego, jadalnymi kwiatami. Podawać na gorąco, na przykład z bagietką.