

ZUPA Z ZIELONYCH SZPARAGÓW

6 Porcje | Czas przygotowania 60 min

SKŁADNIKI

1 kg / zielonych szparagów

1 l / bulionu warzywnego

1 sztuka / szalotki

2 ząbki czosnku

1 łyżeczka / soku z cytryny

2 liście laurowe

4 ziela angielskie

Masło klarowane

Sól, pieprz

Groszek ptysiowy

Jogurt naturalny

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA

Szparagi myjemy, a następnie odłamujemy twarde końcówki. Końcówki wrzucamy do bulionu warzywnego, dodajemy 2 liście laurowe, 4 ziela angielskie i gotujemy 30 minut. Gotujemy końcówki szparagów w bulionie, aby oddały swój aromat. Dzięki temu właściwą część szparagów będziemy gotowali w bulionie krócej, co zapewni nam ich intensywny, zielony kolor.

W czasie, gdy bulion się gotuje przygotowujemy pozostałe składniki.

LISTA ZAKUPÓW

1 kg zielonych szparagów

1 l bulionu warzywnego

Szalotka

Czosnek

Cytryna

Liść laurowy

Ziele angielskie

Groszek ptysiowy

Jogurt naturalny

Z pośród umytych szparagów, wybieramy 5 najcieńszych i odkładamy na bok. Od szparagów odcinamy główki i przekładamy je do osobnej miseczki. Pozostałe łodygi kroimy w 1 cm kawałki. Natomiast odłożone wcześniej cienkie szparagi pozbawiamy główek (te dodajemy do pozostałych główek w miseczce) kroimy w plasterki i również przekładamy do osobnej miseczki. Szalotkę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Ząbki czosnku obieramy i kroimy w plasterki.

Na patelni rozpuszczamy łyżeczkę masła klarowanego i na rozgrzane masło wrzucamy pokrojoną szalotkę i czosnek. Gdy szalotka się zeszkli dodajemy pokrojone łodygi szparagów – te w 1 cm kawałki. Smażymy 5 minut.

Po 30 minutach gotowania bulionu, za pomocą łyżki cedzakowej wyjmujemy szparagi i przyprawy. Do bulionu wrzucamy przesmażoną szalotkę ze szparagami i gotujemy 5 minut. W tym czasie, na patelni, na której już smażyliśmy szparagi, smażymy łodygi szparagów pokrojone w plastry – max. 3 minuty.

Po 5 minutach gotowania szparagów dodajemy do bulionu główki szparagów i gotujemy 2 minuty. Po tym czasie zdejmujemy zupę z ognia, wyjmujemy kilka główek szparagów do dekoracji i blendujemy zupę. W trakcie blendowania doprawiamy zupę solą, pieprzem oraz łyżeczką soku z cytryny.

Zupę podajemy z groszkiem ptysiowym, kleksem jogurtu naturalnego oraz łyżką przesmażonych plastrów szparagów. Do dekoracji używamy główek szparagów.