

Krem juha od šparoga



Šparoge su jedna vrlo zdrava namirnica koja u sebi ima najviše kalijuma , fosfora , sumpora , kalcijuma , magnezija , a tako i sadrži druge mikroelemente kao što su bakar , cink , jod , fluor . Od vitamina ima najviše C , gotovo sve vitamine B grupe , kao i provitamin A .Šparoge utječu na bolji rad srca , bubrega . Tako da vam danas želim pokazati jednu vrlo ukusnu i zdravu krem juhu .

SASTOJCI :

500 g . šparoga

1500 ml . povrtnog temeljca

2 žlice maslaca

2 – 3 žlice jabučnog ocata

8 iglica ružmarina

1 žličica thymian

400 ml . vrhnja za kuhanje

1 cm đumbira

1 g. papra

Soli

5 g. šećera

2 luka

PRIPREMA :

1 . luk oguliti i izrezati na sitne kockice ...

2 . šparoge oprati , odrezati im doljnji dio vrha te ih izrezati na tanke kolutiče ...

3 . đumbir oguliti i izrezati na tanke šnjite ...

4 . u lonac staviti maslac da se zagrije te na laganoj vatri izdinstati luk , šparoge i đumbir ...

5 . zaliti sa jabučnim ocatom te dodati šećer pa nastaviti dinstati 2 – 3 minute ...

6 . dodati thymian i ružmarin te dinstati 1 minutu , zaliti povrtnim temeljcem te pojačati vatru , poklopiti lonac i kad prokuha kuhati 10 minuta ...

7 . dodati vrhnje za kuhanje , papar i soli po vašem ukusu ...

8 . pustiti da juha prokuha , te štapnim mikserom dobro je izmiksati i guštati u krem juhi ...



Ako vam se sviđaju recepti sa mog bloga možete se besplatno preplatiti

na moj YouTube kanal ... hvala na povjerenju vaša Meri

