



Zupa krem ze szpinaku i szparagów zielonych

Autor: najlepszewkuchni.pl

Zielona bomba witaminowa. Pyszna zupa kremowa na bazie szpinaku i szparagów to propozycja na romantyczną kolację we dwoje.

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Przygotowanie

Krok 1

Skrzydełka z kurczaka myjemy, przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy około 30 minut.

Krok 2

Ze szparagów wycinamy twarde części. Główki odkładamy na bok, a łodyżki kroimy na mniejsze fragmenty. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę.

Krok 3

Do garnka dodajemy łodyżki szparagów, czosnek, posiekaną natkę pietruszki i przyprawy. Gotujemy 15 minut, po czym dodajemy szpinak i gotujemy kolejne 5 minut.

Krok 4

Wyjmujemy skrzydełka, a zupę blendujemy. Dodajemy główki szparagów i gotujemy jeszcze 5 minut. Dodajemy śmietankę łąciatą i starty parmezan.

Składniki:

- 2 skrzydełka z kurczaka
- 300 g szpinaku
- 300 g zielonych szparagów
- 3 szklanki naturalnego bulionu warzywnego
- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka soli
- 1 łyżka pieprzu
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- ½ szklanki Śmietanki Łaciatej 12%
- 50 g parmezanu

Wskazówki

Do zupy możemy podać pieczywo.