

Zupa krem ze szparagów

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- Baza pod zupę: cebulka i czosnek, olej MCT, sól, przyprawy
- Marchew
- Szparagi
- Bagietka lub bułka
- Olej MCT

Przygotowanie:

Przygotować bazę pod zupę na podsmażonej na oleju MCT cebulce i czosnku. Do bazy dodać Marchew i szparagi pokrojone w kawałki (bez główek) poddusić na oleju MCT. Gdy zmiękną dolać gorącą bazę pod zupę i gotować jeszcze około 5 minut.

Odcięte główki szparagów lekko podsmażyć na oleju MCT i dodać do zupy pod koniec jej gotowania. Całość zmiksować i doprawić. Podawać z grzankami – kawałkami bułki posmarowanymi olejem MCT, zapieczonymi w piekarniku.

