



Špargľový krém s parmezánom

Ingrediencie

- 20 g MAGGI Zeleninový bujón
- 1 kg Špargľa, surová
- 100 g smetana
- 2 lyžice Syr, parmezáň, strúhaný
- 2 g bazalka
- 14 g olivový olej
- 2 g soľ
- 1 g čierne korenie

Postup

1. Špargľu očistite, odrežte tuhé konce a dôkladne umyte.
2. Špargľu nakrájajte na kúsky.
3. Privedte do varu 3 hrnčeky vody, pridajte bujónové kocky a špargľu.
4. Varte spoločne 15 minút.
5. Pridajte smotanu, 2 lyžice parmezánu a bazalku. Všetko rozmixujte tyčovým mixérom do jemna.
6. Dochuťte soľou a korením.
7. Polievku podávajte s vločkami parmezánu a niekoľkými kvapkami olivového oleja.

⌚ 45

⊕ 4

sacharidy	12.81 g
energie	140.78 kcal
tuky	7.52 g
proteín	7.36 g