

Krémová polievka so špargľou, kuracím mäsom a olivami

Ingrediencie

- 700 g voda
- 1 Kuracie paličky
- 500 g Špargľa, surová
- 1 stredná cibuľa
- 1 lyžica olej
- 20 g smetana
- 20 g Olivy, zrelé, konzervované (jumbo-super kolosálne)
- 1 lyžička Cukry, granulované
- 1 g soľ
- 1 g čierne korenie
- 15 g MAGGI slepačí bujón

Postup

1. Špargľu umyte a odrežte špičky (tie varte zvlášť). Zvyšok špargle nakrájajte na menšie kúsky. Varte cca 25–30 minút.
2. Medzitým nakrájajte cibuľu nadrobno a opražte ju na oleji dozlatista. Potom ju pridajte do vývaru.
3. Hlavičky špargle uvarte zvlášť v mierne osolenej vode so štipkou cukru. Varte krátko (2–3 minúty od varu), prepláchnite studenou vodou a dajte bokom – budú slúžiť ako ozdoba.
4. Časť vývaru odoberte a zmiešajte so smotanou. Za stáleho miešania túto zmes vráťte späť do polievky.
5. Vyberte mäso, oberte ho a pokrájajte na menšie kúsky. Polievku bez mäsa rozmixujte dohľadka. Pridajte podľa chuti soľ, korenie. Olivy nasekajte najemno.
6. Do tanierov vložte kúsky mäsa, prelejte ich horúcou krémovou polievkou, ozdobte špičkami špargle a posypte nakrájanými olivami.

🕒 36

⊕ 4

sacharidy	9.66 g
energie	127.95 kcal
tuky	5.96 g
proteín	10.13 g