Zupa szparagowa

Szparagi to bardzo bogate źródło kwasu foliowego, który zapobiega chorobom serca i wadom rozwojowym płodu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 kg szparagów, obranych
1 łyżka oleju
1 łyżeczka masła
2 pory drobno posiekane
1/2 drobno posiekanej cebuli
2 rozgniecione ząbki czosnku
3 łyżki długoziarnistego białego ryżu, nieugotowanego starta skórka z 1 cytryny
5 szklanek chudego, niesolonego wywaru z kurczaka
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
1/2 łyżeczki pokruszonego suszonego estragonu
3 łyżki naturalnego jogurtu

PRZYGOTOWANIE:

1) Główki szparagów odkroić. W niewielkim rondlu blanszować je, gotując minutę we wrzątku. Odcedzić. Pozostałe części szparagów pokroić w kawałki.

2) Rozgrzać olej i masło w większym rondlu na średnim ogniu. Dodać pory, cebulę i czosnek. Smażyć 5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać pokrojone szparagi. Dusić 10 minut pod przykryciem.

3) Dodać ryż, skórkę cytrynową, wywar z kurczaka, sól i pieprz. Dusić na wolnym ogniu pół godziny, częściowo przykryte.

4) Zmiksować zupę. Dodać estragon i główki szparagów, wymieszać. Gotować na małym ogniu 3 minuty. Zdjąć z ognia, dodać jogurt i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 111 kcal, 6 g białka, 15 g węglowodanów, 4 g tłuszczów, 1 g NNKT, 2 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 757 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock