

# Zupa szparagowo-groszkowa z miętą

Tę wyśmienitą zupę należy robić ze świeżych szparagów. Można ją przechowywać dzień lub dwa, więc warto przygotować dwie porcje, nawet jeśli gotujesz tylko dla siebie. Doskonale smakuje z minitostami z ricottą i pesto.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

1 pęczek szparagów (175 g)  
2 łyżeczki oliwy z oliwek  
1 szalotka, posiekana  
1 ziemniak (100 g), obrany i pokrojony w drobną kostkę  
2 szklanki wywaru z warzyw  
4 listki świeżej mięty  
1/2 szklanki mrożonego zielonego groszku

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Usunąć zdrewniałe końcówki szparagów. Odkroić delikatne główki i zachować na później, a łodygi grubo posiekać.
- 2) Rozgrzać oliwę w garnku na średnim ogniu. Wrzucić szalotkę, posiekane szparagi i ziemniaki. Smażyć 6–8 minut pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa będą miękkie.
- 3) Dodać wywar, miętę i większość groszku (1–2 łyżki zachować na później). Gotować zupę 2–3 minuty, a następnie odstawić, aby przestygła. Miksować ręcznym blenderem, aż uzyska jednolitą, gładką konsystencję. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.
- 4) Zagotować zupę ponownie. Wrzucić główki szparagów i resztę groszku. Wymieszać. Gotować 2 minuty, aż warzywa nieco zmiękną.
- 5) Nalać zupę na talerze.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja (1½ szklanki) zawiera: 247 kcal, 10 g białka, 18 g tłuszczów (3 g tłuszczów nasyconych), 19 g węglowodanów (9 g cukrów), 3 g błonnika, 1046 mg sodu