

Chrupiąca zupa-krem z zielonych szparagów

Czas ogółem **30 min** 15 min Czas przygotowania 15 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.050 kJ / 490 kcal

Tłuszcz: **30 g** Białko: **13 g**

Węglowodany: **31 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

500 g	zielonych szparagów
200 g	ziemniaków
1	cebula
1	ząbek czosnku
2,5 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżeczki	masła
600 ml	wody
2 łyżki	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
1 łyżeczka	octu balsamicznego
1 łyżeczka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
20 g	Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu
10 g	parmezanu, startego
0,5 łyżeczki	czarnego pieprzu
70 ml	śmietanki kremówki
1 łyżka	posiekanej dymki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

500 g zielonych szparagów - **200 g** ziemniaków - **1** cebula - **1** ząbek czosnku - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **1 łyżeczka** masła

Szparagi umyj i usuń zdrewniałe końcówki. Odetnij główki z trzech łodyg i odłóż na bok. Pozostałe szparagi pokrój na kawałki o długości ok. 1 cm. Ziemniaki obierz i pokrój w drobną kostkę. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę. Rozgrzej oliwę i masło w garnku o grubym dnie. Dodaj cebulę, czosnek, ziemniaki i pokrojone szparagi. Smaż przez 1 minutę.

Krok 2

600 ml wody - **2 łyżki** [Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu \(sos Sojowy\) Kikkoman](#)

Do gorącej wody dodaj Bazę do zupy ramen Kikkoman i dobrze wymieszaj. Wlej całość do garnka z kroku 1 i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut.

Krok 3

1 łyżka oliwy z oliwek - **1 łyżeczka** octu balsamicznego - **1 łyżeczka** [Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman](#)

Kiedy zupa będzie się gotować, przygotuj główki szparagów z kroku 1. Pokrój główki wzdłuż na cienkie paski. W małej misce wymieszaj oliwę, ocet balsamiczny i Sos sojowy Kikkoman. Dodaj paski szparagów i odstaw do marynowania na 10 minut.

Krok 4

0,5 łyżki oliwy z oliwek - **1 łyżeczka** masła - **20 g** [Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim](#)

stylu - **10 g** parmezanu, startego

Na patelni rozgrzej oliwę i masło. Dodaj Panko Kikkoman i smaż przez 2-3 minuty, aż się zrumieni. Przełóż do miski, dodaj starty parmezan i dobrze wymieszaj.

Krok 5

0,5 łyżeczki czarnego pieprzu - **70 ml** śmietanki
kremówki - **1 łyżka** posiekanej dymki

Zmiksuj zupę na krem i dopraw pieprzem, a następnie wmieszaj śmietankę, odkładając 1 łyżkę do dekoracji. Przelej zupę do dwóch misek i udekoruj pozostałą śmietanką, marynowanymi szparagami z kroku 3 oraz dymką. Podawaj z przybraniem z chrupiącej panierki Panko Kikkoman.