



JERNEJ KITCHEN

ŠPARGLJEVA JUHA (KREMNA IN VEGANSKA)

Kremna špargljeva juha, ki je narejena v samo 20 minutah. Odlično kosilo za med tednom. Kremasta, brez dodane smetane in zelo enostavna za pripravo.

ZA	2	OSEBI
PRIPRAVA:	5	MINUT
KUHANJE:	15	MINUT
ČAS SKUPAJ:	20	MINUT

KREMNA ŠPARGLJEVA JUHA

250 g svežih špargljev (približno 14 špargljev)

1 žlica olivnega olja

1 čebula, drobno sesekljana

2 stroka česna

1/4 žličke kajenskega popra

350 ml zelenjavne osnove ali vode

sol, poper

TOOLS AND EQUIPEMENT

kuhinjski nož

rezalna deska

lonc

blender ali palični mešalnik

ŠPARGLJI

Pripravimo šparglje. Najprej odrežemo zadnji oleseneli del, nato pa še sprednje vršičke, ki jih shranimo. Šparglje olupimo in narežemo na manjše kolobarje. Oleseneli del in olupke lahko poljubno uporabimo za zelenjavno osnovo.

ŠPARGLJE BLANŠIRAMO

Soljeno vodo pristavimo na zmeren ogenj. Ko ta zavre, dodamo špargljeve vršičke in jih kuhamo približno 30 sekund, nato jih s penovko poberemo iz lonca in ohladimo pod hladno, tekočo vodo da ustavimo proces kuhanja.

PRVI DEL KUHANJE

Lonec pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo olivno olje, sesekljano čebulo in sesekljan česen. Pražimo približno 5 minut, občasno premešamo. Dodamo na kolobarje narezane šparglje, kajenski poper in 1/2 žličke mletega črnega popra. Kuhamo nekaj minut, občasno premešamo.

SKUHAMO ŠPARGLJEVO JUHO

K špargljem v lonc dodamo zelenjavno osnovo ali vodo. Kuhamo približno 5 minut, oziroma tako dolgo da so šparglji mehki in skuhani. Juho prestavimo v blender ali pa jo spasiramo s paličnim mešalnikom. Mešamo tako dolgo, da dobimo gladko, žametno, kremno juho. Juho poskusimo in dodamo sol in poper po okusu.

POSTREŽEMO

Špargljevo juho razdelimo med dva globoka krožnika. Postrežemo z blanširanimi špargljevimi vršički in pokapljamo z olivnim oljem. V kolikor želite, lahko dodate še žličko sladke smetane tik pred serviranjem. Juho lahko hranimo v hladilniku

do 3 dni.