

Supa-crema de sparanghel

Supa-crema de sparanghel

Ingrediente :

1 kg sparanghel alb, 1 morcov mijlociu, 1 zucchini, 150 g cartofi, 50 g unt, 50 g faina, 75 g smintina

Preparare :

Se curata sparanghelul pina la 2-3 cm de virf. Se fierb 20 de minute, acoperit, la foc mic, cojile in circa 1 litru, un litru si un sfert de apa la care s-a adaugat un virf de cutit de sare si un praf de zahar. Se taie sparanghelul in bucati mici. Se taie cuburi morcovii, zucchini si cartofii. Se strecoara cojile de sparanghel iar zeama se pastreaza. Se da in fiert din nou zeama, la foc mic, si se adauga bucatile de sparanghel. Se acopera si se fierbe 15 minute. Se incinge putin unt la foc mijlociu si se dinstuie restul de legume. Se intorc pe toate partile si apoi se adauga 4-5 linguri de apa. Se reduce focul, se acopera si se lasa sa se fiarba 5-6 minute. Se strecoara sparanghelul si se pastreaza si zeama. Se topeste la foc mic putin unt, se adauga faina si se incorporeaza incet, amestecindu-se continuu, zeama de sparanghel. Se adauga smintina si se condimenteaza dupa gust. Se incorporeaza toate legumele si se serveste.