Kreminė žaliųjų šparagų sriuba su kepta lašiša

Ingredientai

- 1 kg Žalių šparagų
- 30 g Skysto MAGGI vištienos sultinio
- 700 g Geriamasis vanduo iš čiaupo
- 300 g Žuvis, lašiša, Atlanto vandenynas, laukinis, žalias
- 2 g Druskos
- 2 g Cukraus
- 1 g Pipirų
- 27 g Alyvuogių aliejus
- 1 Šaukštas Grietinėlės

Instrukcija

1. Lašišą nuplaukite, nusausinkite popieriniu rankšluosčiu ir sudėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pabarstykite druska. Paruoštą žuvį dėkite į iki 180 °C įkaitintą orkaitę ir kepkite 30 minučių.

2. Tuo tarpu paruoškite sriubą. Nuplaukite šparagus, nulaužkite ir išmeskite sumedėjusius galiukus, bet nelupkite. Nupjaukite galvutes, užpilkite likusią dalį su sultiniu ir virkite 15 minučių.

3. Nuimkite paruoštą sriubą nuo viryklės.

4. Nedideliame puode užvirinkite apie 0,5 l vandens, įberkite žiupsnelį druskos ir cukraus, sumeskite šparagų galvutes į verdantį vandenį ir virkite 5 minutes.

5. Tuo tarpu sriubą sutrinkite iki vientisos masės, įpilkite grietinėlės ir gerai išmaišykite. Pagardinkite druska ir šviežiai maltais juodaisiais pipirais.

6. Nusausinkite išvirtas šparagų galvutes.

7. Patiekite sriubą su keptos lašišos gabalėliais ir šparagų iešmeliais. Šparagų iešmelius taip pat galite įdėti tiesiai į sriubą likus 5 minutėms iki virimo pabaigos ir sriubą su jais suplakti iki vientisos masės.

58 Minutės

4

Angliavandeniai	10.57 g
Energija	223.8 kcal
Riebalai	12.23 g
Baltymai	20.54 g