



# Βελουτέ σούπα με σπαράγγια

## Νόστιμη εποχιακή σούπα με κρέμα σόγιας Alpro

### Προετοιμασία

1. Πρώτα φτιάξτε την gremolata. Ψιλοκόψτε τον μαϊντανό. Τρίψτε το ξύσμα από 1 λεμόνι και προσθέστε 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μεταξύ τους και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Αφήστε το μείγμα για τουλάχιστον 15 λεπτά ώστε όλες οι γεύσεις να ανακατευτούν καλά.

2. Καθαρίστε τα σπαράγγια, ξεκινώντας από την κορυφή και να κοψτε ή πιέστε το σκληρό κομμάτι (1-3 cm). Ζεστάνετε μια κουταλιά της σούπας μαργαρίνη σε μια κατσαρόνα και σιγοβράστε τα σπαράγγια. Σβήστε με το ζωμό λαχανικών και να προσθέσετε το πιπέρι, τη δάφνη και μια φέτα λεμονιού. Σιγοβράστε μέχρι οι φλούδες να ψηθούν και να απελευθερώσουν τη γεύση τους επαρκώς. Σουρώστε το ζωμό και διατηρείστε το ζεστό μέχρι να το χρησιμοποιήσετε.

3. Κόψτε τα σπαράγγια σε ίσα μέρη. Κρατήστε τις κορυφές, μαγειρέψτε τις ξεχωριστά για να τις χρησιμοποιήσετε ως τελευταία πινελιά για τη σούπα. Κόψτε το κρεμμύδι και 2 σκελίδες σκόρδο σε κομμάτια. Ζεστάνετε 1 κουταλιά της σούπας μαργαρίνη, τσιγαρίστε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τα κομμάτια σπαράγγια και μαγειρέψτε για 1 λεπτό. Σβήστε με το ζωμό και σιγοβράστε για 15 λεπτά.

4. Αφαιρέστε τη σούπα από τη φωτιά, προσθέστε την φυτική κρέμα σόγιας Alpro και ανακατέψτε. Προσθέστε τις κορυφές των σπαραγγιών και πασπαλίστε με τριμμένο μοσχοκάρυδο, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι και αλάτι. Κόψτε σε κύβους τις φέτες ψωμιού και ψήστε τις με μια κουταλιά της σούπας μαργαρίνη μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρετε τη σούπα σε μπωλ και γαρίνετε με κρουτόνς και gremolata.



6 ???????



40?????



### Συστατικά

- 600 g λευκά σπαράγγια
- 800 ml ζωμός λαχανικών
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 λεμόνι
- 1 φύλλο δάφνης
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 125 ml κρέμα σόγιας Alpro για μαγειρική
- 75 g (3 κουταλιές της σούπας) μαργαρίνη
- ½ ματσάκι μαϊντανός
- 2 φέτες μαύρο ψωμί
- μοσχοκάρυδο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- αλάτι

## Παρασκευάζεται από

ΚΡΈΜΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΉΣ ΣΏΓΙΑΣ ALPRO

