

מרק אספרגוס

מרק עדין וחגיגי בעל מרקם שמנתי (ללא שמנת) בזכות ממרח השקדים. כדאי להשתמש בספגטי מקמח מלא ולשבור אותו לפני הבישול. ניתן להגיש אותו חם או פושר, כך שבהחלט ניתן להנות ממנו בסוכה שאינה צמודה למטבח.

5 מנות

1 בצל גדול

1.5 ליטר מים

צרור גבעולי אספרגוס טריים (500 גרם)

2 כפות ממרח שקדים (שקדיה)

רבע חבילה ספגטי (125 גרם)

מלח לפי הטעם

- מחלקים את האספרגוס לרוחבו לשליש עליון ושני שליש תחתון. את החלק העליון שומרים בצד. את החלק התחתון חותכים לחתיכות באורך כסנטימטר. חותכים את הבצל לקוביות.
 - מכניסים את האספרגוס הקצוץ והבצל בתוספת מלח לסיר ומוסיפים מים. מרתיחים, ומבשלים 20 דקות נוספות.
 - במעבד מזון ידני טוחנים את האספרגוס והבצל ומסננים (סוחטים את המיץ מתוך הסיבים שנותרו).
 - מוסיפים שתי כפות ממרח שקדים, מקציפים עם מעבד המזון ומביאים שוב לרתיחה.
 - קוצצים את החלק העליון של האספרגוס לפרוסות ומוסיפים את האטריות והאספרגוס ל 8 עד 10 דקות או עד שהאטריות מוכנות.
- ערך תזונתי למנה: 195 קלוריות, 33.6 גרם פחמימות, 3.1 גרם סוכרים, 9.4 גרם חלבון, 4.4 גרם שומנים, 3.2 גרם סיבים.**