



ZDRAVKO LIDL
IGRIVO UČENJE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Špargljeva juha

Sestavine:

- 400 - 500 g špargljev
- 150 g špinače
- por
- pločevinko kokosovega mleka
- kokosovo olje
- 0,5 l vode ali jušne osnove
- limona
- sol (po potrebi)
- indijski oreščki za okrasitev

Priprava:

Por narežemo na kolobarje in ga prepražimo na kokosovem olju, do mehkega. Šparglje narežemo na kolobarje in jih skupaj z oprano špinačo dodamo v posodo, kjer je že por. Vse skupaj pokrijemo in dušimo približno dve minuti. Nato dolijemo vodo ali jušno osnovo ter kokosovo mleko. Vse skupaj kuhamo približno 5 do 7 minut. Ko je juha kihana, vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom, da nastane kremna juha. Po želji jo solimo in ji dodamo kapljico limoninega soka.

Dober tek.

Namig za serviranje:

Juho lahko okrasimo s popraženimi špargljevimi vršički in indijskimi oreščki. Prav tako pa lahko povsem enostavno kos kruha, z malo domišljije spremenimo v simpatično sovico.