

Rýchla májová polievka

Suroviny:

- 300 g zelenej a bielej špargle
- 1 nastrúhaná mrkva
- Hrášok, kukurica
- 1 pór
- Olivový olej
- Soľ
- lahôdkové droždie
- Nasekaná petržlenová vňať



Postup:

Na oleji speníme na drobno nakrájaný pór, pridáme nastrúhanú mrkvu, osolíme, chvíľku podusíme, pridáme hrášok, kukuricu. Špargľu opláchneme, hlavne hlavičky treba poriadne premyť tečúcou vodou, bielu špargľu ošúpeme, zelená je jemnejšia, netreba ju šúpať, odrežeme končeky, nakrájame na 0,5 cm kúsky. Hlavičky plus cca 6 cm necháme do šalátu alebo k nátierke, škoda ničiť enzýmy z tak jemnej a zdravej zeleniny.