



### Hozzávalók:

25 dkg spárga (fehér és zöld egyaránt lehet), 8 dl szűrt ízes húseles (lehet zöldségleves vagy ételízesítős víz is), kb. 1 evőkanál kristálycukor, 2 dl főzőtejszín, 1 kiskanál finomliszt, só

1. A spárga törzsét, a feje alatt kb. 1 centivel kezdve vékonyan lehántjuk. Ezután a fejét levágjuk, majd a szálakat kb. 1 centis darabokra aprítjuk - minél kisebbre daraboljuk, annál könnyebben megfő.
2. A levest egy fazékban fölforraljuk. A spárgafejeket belerakjuk, 3 perc alatt roppanósra főzzük, majd szűrőkanállal kiemeljük, és félretesszük. Most a fölaprított spárgát szórjuk a levesbe, a cukorral ízesítjük. Ha újra forr, kis lángra állítjuk, és lefődve kb. 10 perc alatt puhára főzzük. Ezután merülőmixerrel pürésítjük, majd újra fölforraljuk.
3. A tejszínt a liszttel és egy kevés hideg tejjel vagy vízzel simára keverjük, a levesalaphoz öntjük, kevergetve 3-4 percig főzzük, ezalatt kellően besűrűsödik. Az utolsó 1-2 percre a spárgafejeket is belerakjuk. Megkóstoljuk, ha kell, utanasózzuk. Aki szereti, tálaláskor egy kevés fölaprított petrezselymet vagy metélőhagymát is szórhat a tetejére.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 254 kcal