

Sparrissoppa med räkor

SPARRISSOPPA MED RÄKOR

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

40 minuter

500 g grön sparris

200 g räkor

1 st gul lök

1 st vitlöksklyfta

5 dl grönsaksbuljong

0,5 dl kokosmjölk

1 msk pressad citron

olivolja

havssalt

svartpeppar

dill

HUSGERÅD

Kniv

Kastrull

Vitlökspress

Mixer

Citruspress

Allergiinformation: Receptet innehåller räkor.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp, Vitaminer.nu och Cervera.

Sparrissoppa med räkor

Sparrissoppa med räkor

Med ljuvlig sparris och goda räkor sätter denna Sparrissoppa med räkor en extra lyxig guldkant på livet.

Kort och gott om sparris

Sparris är en av de första spröda primörerna som sträcker sig mot vårsolen när allt börjar vakna till liv igen efter vintern och visst är den underbar!

Sparris är antingen vit eller grön i färgen och är rik på folsyra som är extra bra när man är gravid.

Det finns gott om fibrer i sparris och den innehåller både [C-vitamin](#), E-vitamin, K-Vitamin och A-vitamin. Den innehåller också mineraler som [Zink](#) och Kalium.

Så sparrisen är en toppenprimör!

Gott med soppa

[En härlig soppa](#) kan man laga och njuta av året runt och det är något vi gärna gör här hemma Under vårt tak.

Vi välkomnar med glädje denna krämiga Sparrissoppa med räkor in i Paleoskafferiet!

Så här gör du

Förbered garnityr

- Skär av knoppen på hälften av mängden sparris, skär av ca 4 cm
- Koka upp vatten i en [kastrull](#) med lite salt
- När det koka, tillsätt sparrisknopparna och koka i 3 minuter
- Häll av vattnet och lägg sparrisknopparna i iskallt vatten för att få dem att behålla sin fina färg och lite krispighet
- Skala räkorna och lägg i en skål

Soppan

- Bryt av det vita och lite torra på sparrisen och skär resterande sparris i ca 2 cm stora bitar
- Skala och hacka löken
- Låt löken svettas i en kastrull på medelvärme i lite olivolja, ca 5 minuter
- Skala och pressa ner vitlöksklyftan
- Tillsätt sparrisbitarna
- Rör om och låt bryna samman i 5-10 minuter, tills sparrisen börjar mjukna
- Häll på [grönsaksbuljongen](#)
- Låt allt koka och reducera under lock i 10-15 minuter tills sparrisen känns helt mjuk
- Dra bort kastrullen från spisen och mixa soppan slät i en [mixer](#)
- Häll över den släta soppan i kastrullen
- Tillsätt pressad citron och [kokosmjölk](#)
- Rör samman och smaka av med havssalt och svartpeppar
- Låt soppan koka upp
- Nu är din sparrissoppa klar att serveras

Sparrissoppa med räkor

Vid servering

- Fördela de förvällda sparrisknopparna och skalade räkor i soppskålar och häll på varm och härlig sparrissoppa
- Toppa med lite extra kokosmjölk, nymald svartpeppar och lite dill

Ät och Njut!



Fler goda recept med sparris

Låt dig också inspireras av dessa härliga recept med sparris som du hittar här i Paleoskafferiet:

1. [Färgstark vårsallad](#)
2. [Kokt vit sparris med ljuvliga tillbehör](#)
3. [Grillad vårglädje med rostad mandel](#)
4. [Sparrispytt med sötpotatis](#)

Du får inte heller missa vår härliga [Hollandaisesås på ghee](#) som passar perfekt till sparris!

Tid att Njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#), [Vitaminer.nu](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#).



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.