



豌豆汤

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	10 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	25 分钟
份	4

浅绿色、春意盎然的豌豆汤，搭配芳香的香草油和薄荷酸奶油。一款优雅的开胃菜，从视觉和味觉上捕捉春天的精髓。

香草油

150 毫升 葵花籽油
40 g 欧芹, 仅叶子部分
20 g 莳萝, 仅叶子部分
15 g 细香葱, 粗略切碎

豌豆汤

1 大汤匙 橄榄油
2 青葱, 切碎
1 蒜瓣, 切碎
100 g 芹菜根, 切成小块
½ 茶匙 糖
一些 盐
100 毫升 白葡萄酒
650 毫升 蔬菜汤料
150 毫升 奶油
500 g 冷冻豌豆
一些 盐
一些 胡椒





装盘

50 g 酸奶油
2 小枝 薄荷, 仅叶子部分, 切碎
一些 盐
一些 胡椒

草本油

在平底锅中以中火（6级）将葵花籽油加热至约55°C。将温热的油和香草放入搅拌机中，以高速搅拌约8分钟。用纱布或细滤布铺好筛子，小心地过滤草本油，并充分挤压布料。将草药油倒入避光瓶中，冷却后存放在冰箱中。

豌豆汤

在平底锅中用中高火（6-7级）加热黄油和橄榄油。将青葱、大蒜和芹菜翻炒至半透明。加入糖和少许盐，倒入白葡萄酒并稍微收汁。加入蔬菜高汤，盖上锅盖，用高火（8级）煮沸。将火力调至中低档（3-4档），然后煮约15分钟。加入奶油和豌豆，再煨煮5分钟。将其细细捣碎，并通过细筛筛回锅中。用盐和胡椒调味汤。

摆盘

混合酸奶油和薄荷，用盐和胡椒调味。盛出汤品，最后淋上薄荷酸奶油，再滴少许香草油即可。

配件

炖锅（约16厘米直径）
带盖锅（约20厘米直径）

附加信息

创建时间 07.04.2026

