

Pora na szparagi

Spieszmy się, bo sezon na świeże szparagi nie jest długi. Jeśli jeszcze nie przyrządzaliście Państwo dań z tego wykwintnego warzywa, to spróbujcie właśnie teraz.

Szparagi najsmaczniejsze są pod koniec maja i w czerwcu. W tym okresie możemy je kupić na straganie warzywnym za całkiem rozsądną cenę i zaszaleć, przyrządzając pyszne sałatki z dodatkiem szlachetnych wędlin, innych warzyw, owoców oraz zieleniny.

Zielona sałata ze szparagami i szynką

Składniki: główka kruchej sałaty masłowej, średniej wielkości zielony ogórek, pęczek rzodkiewek, 40 dag ugotowanych szparagów, 20 dag szynki gotowanej

Sos: 3 łyżki oleju z pestek dyni lub innego, 3 łyżki octu winnego, łyżka soku z cytryny, sól, świeżo mielony pieprz, łyżeczka przyprawy prowansalskiej, szczypta cukru

- Oplukane liście sałaty obsuszamy, rozrywamy palcami na mniejsze kawałki. Ugotowane szparagi kroimy w kawałki o długości 2 cm, szynkę w zgrabne słupki lub paseczki, zielonego ogórka i rzodkiewki w cienkie plasterki. Rozdrobnione składniki układamy w salaterce.
- Przyrządzamy sos: olej ucieramy z roztartą w dłoniach przyprawą prowansalską, solą, pieprzem i szczyptą cukru. Gdy składniki dokładnie się połączą, dodajemy, cały czas ucierając, ocet winny



i sok z cytryny. Sos powinien mieć pikantny, wyraźny smak i konsystencję lekkiego majonezu.

- Sosem zalewamy rozdrobnione składniki, mieszamy i odstawiamy w chłodne miejsce. Podajemy nie później niż 20 minut po przygotowaniu.

Sałatka ze szparagów z kietbasą

Składniki: 50 dag szparagów, sól, cukier, łyżeczka masta, filiżanka zielonego groszku z konserwy, 15 dag kietbasy szynkowej, szklanka ugotowanego ryżu, 2 jajka ugotowane na twardo, pęczek szczypiorku, sól

Sos: mały kubek jogurtu naturalnego, 3 łyżki majonezu, łyżka posiekanej natki pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz, szczypta ostrej papryki

- Obrane, związane w pęczki szparagi gotujemy z dodatkiem soli, cukru i łyżeczki masta, aż będą miękkie, ale nie rozgotowane. Odstawiamy do

przechłodzenia. Odcedzamy, kroimy na kawałki długości 3-4 cm.

- Z kietbasy szynkowej usuwamy ostonkę, kroimy w tzw. zapałkę. Pokrojone szparagi, kietbasę, groszek zielony i ryż przekładamy do szklanej salaterki, mieszamy, formujemy kopczyk. Wokół układamy ćwiartki jajek ugotowanych na twardo, suto posypanych drobno posiekanym szczypiorkiem.
- Jogurt mieszamy z majonezem, posiekaną natką, doprawiamy solą, pieprzem, papryką i sokiem z cytryny. Przyrządzonym sosem polewamy sałatkę, omijając dekorację z jajek i szczypiorku. Odstawiamy w chłodne miejsce.

Nasza rada: Nie wyrzucajmy obierków!

- Skórki ze szparagów możemy wysuszyć i używać jako przyprawę do zup, bulionów, galaret lub sosów.
- Obierki oraz odcięte końcówki szparagów możemy ugotować do miękkości z dodatkiem kostki rosółowej, przetrzeć przez sito, zabielić śmietanką kremówką, doprawić do smaku i zupa gotowa.

- Szparagi będą bardziej aromatyczne, gdy do ich gotowania zamiast wody użyjemy wywaru z pozostałych po obieraniu skórek i końcówek. Do gotowania możemy użyć również mleka, wtedy są niezwykle delikatne.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy
w Poznaniu*