

Sałatka ze szparagami

Sezon szparagowy rozpoczęty. Dla mnie to jedno z najbardziej smakowitych warzyw.

Tak, nasze początki nie były łatwe, gdyż zakupiwszy swój pierwszy pęczek, nie bardzo wiedziałam jak to „ugryźć” i gdzie to najlepiej złamać.

Dziś przygotowanie szparagów do obiadu zajmuje mi dosłownie kilka minut. Szparaga trzymam za „główkę” i „nóżkę” i naginam, aż sam się złamie. Następnie myję, wrzucam na patelnię, przyprawiam solą i pieprzem, i smażę na maśle max 5 min. Ot tylko tyle i aż tyle ... przyjemności.

Dziś propozycja sałatki:

Składniki: Szpinak młody sałatkowy, szparagi zielone, ser typu parmezan, oliwa, owoce goi, orzechy włoskie, sól pieprz.

Szpinak myjemy suszymy i układamy jako bazę sałatki. Szparagi pozbawiamy twardej końcówki, kroimy na mniejsze części. Wrzucamy na rozgrzaną patelnię, przyprawiamy solą, pieprzem i smażymy około 5 min. Czekamy aż ostygną i układamy na szpinaku. Posypujemy orzechami, które możemy troszkę podrobić, ale możemy też zostawić w całości (tylko bez łupinki :)). Posypujemy piórami z sera parmezan. Suszone owoce goi namaczamy w oliwie (około 10 min), a następnie polewamy sałatkę oliwą z namoczonymi owocami.

Proporcja składników w zależności od gustu. Smacznego.

