



W zależności od pogody, sezon na szparagi trwa od końca kwietnia do końca czerwca i właśnie teraz jest najlepszy czas, by cieszyć się ich wyjątkowym smakiem.

To właśnie maj i czerwiec jest najlepszym czasem, aby kupić dobre, świeże i smaczne szparagi. W pozostałych miesiącach pędy są również dostępne w sklepach, ale ich wartości odżywcze oraz smakowe są nieporównywanie gorsze od tych z przełomu wiosny i lata.

Szparagi były ulubionym daniem faraonów w starożytnym Egipcie i cesarzy w starożytnym Rzymie. Ludwik XIV uwielbiał szparagi. Nie mógł sprowadzać ich w zimie z odległych krain, kazał więc wybudować w pobliżu pałacu szklarnię, dzięki czemu mógł się nimi objadać przez cały rok. Aby uniknąć monotonii na stole, wymyślał nowe przepisy. Do jego ulubionych należały szparagi opiekane w ogniu, podawane z królikiem z rożna, lub cielęcina marynowana w cytrynie i oliwie, a później podsmażana na oliwie ze szparagami pozbawionymi główek, które dodawano surowe ze szczyptą tymianku do usmażonego mięsa.

Dlaczego warto jeść szparagi?

- ✓ są dietetyczne i niskokaloryczne - 100g świeżych szparagów to tylko 18 kalorii, oprócz tego zawierają lekkostrawne i łatwo przyswajalne białka i cukry
- ✓ w 100 gramach znajduje się ponad 52 mcg kwasu foliowego, co stanowi aż 13% dziennego zapotrzebowania. Kwas foliowy odpowiada m.in. za prawidłowy rozwój płodu, spowalnia proces starzenia, wspomaga regenerację uszkodzonych tkanek jak i wpływa pozytywnie na układ krążenia
- ✓ szparagi zawierają również spore ilości witamin C, E, B1, B2 oraz beta karotenu i rutyny, dzięki czemu wpływają korzystnie na kondycję skóry, włosów i paznokci

- ✓ dzięki wysokiej zawartości potasu i asparaganiny a niskiej zawartości sodu mają właściwości moczopędne, przez co działają korzystnie na dolegliwości związane z obrzękami; ponadto asparaganina obniża ciśnienie tętnicze, wspomaga pracę nerek i odpowiada za odpowiedni poziom nawodnienia organizmu.
- ✓ zawierają glutanion, białko odgrywające istotną rolę w profilaktyce nowotworowej oraz chorobie Alzheimera. Glutanion wspomaga pracę wątroby, obniża poziom cholesterolu oraz zmniejsza ryzyko rozwoju komórek nowotworowych
- ✓ są bogate w błonnik i inulinę, dzięki czemu korzystnie wpływają na działanie przewodu pokarmowego i wątroby
- ✓ porcja szparagów spożyta przed spożyciem alkoholu, znacznie zmniejsza ryzyko pojawiania się kaca, jest to związane z zawartym w szparagach enzymem trawiennym

Wszystko to razem powoduje, że spożywanie szparagów nas oczyszcza, odmładza i poprawia nasze samopoczucie. Zatem – jedzmy, póki są!

Jak wybrać najlepsze szparagi?

Przy zakupie przede wszystkim kierujemy się jakością i świeżością szparagów, jeśli cena wydaje nam się podejrzanie niska – obejrzyjcie dokładnie szparagi. Być może są stare, przekwitnięte lub po prostu zwiędłe. Z takich nic nie będzie, dlatego lepiej dopłacić kilka złotych więcej i wybrać świeże i dobrej jakości.

Zielone szparagi mogą mieć różną grubość, długość jak i wygląd, ale niezależnie od tego, świeże poznamy po tych samych cechach:



- ✓ główki (szyszki) szparagów – powinny być zamknięte i nieuszkodzone, niepokruszone, zielone i ściśle przylegać do łodygi.
- ✓ w przypadku białych szparagów trzeba zwrócić uwagę na kolor – główka powinna mieć taki sam kolor jak reszta szparaga, a więc biały lub kremowy.
- ✓ nie powinny posiadać żadnego nalotu a w szczególności pleśni, która może pojawić się, na nieświeżych, za długo przechowywanych czy zbyt mocno związanych pęczkach – zwłaszcza na środkowych łodygach
- ✓ szparagi powinny mieć przyjemny, charakterystyczny zapach

- ✓ todygi powinny być sprężyste i jędrne, jeśli potrzemy jeden o drugi – wydadzą charakterystyczny „trzeszczący” dźwięk
- ✓ kolor powinien być równomierny, bez odbarwień czy zażółceń, wyjątek – zdrewniałe końcówki – mogą być jaśniejsze
- ✓ wybieramy szparagi o w miarę równej wielkości i grubości – łatwiej się ugotują
- ✓ same końcówki powinny być wilgotne, nie suche jak patyki
- ✓ końcówki powinny łatwo się odłamać, już przy lekkim nacisku wydając charakterystyczny dźwięk przy łamaniu.

Obieranie i przechowywanie

Szparagi po zakupie wyjmujemy z opakowania (jeśli jest), zdejmujemy gumki/sznurek, którym są związane i płuczemy w zimnej wodzie.

Jeśli nie planujemy wykorzystać ich od razu, mokre zawijamy czystą kuchenną ściereczką i w takiej formie wkładamy do lodówki, najlepiej układając na talerzu/desce – aby nie miały kontaktu z półką na lodówce (szybko przejmują zapachy).

Możemy je tak przechować przez kilka dni, pod warunkiem, że codziennie będziemy zawijać je w czystą, wilgotną ściereczkę. Ewentualnie zamiast wybieramy zwilżony papierowy ręcznik kuchenny.

Zielone szparagi przed użyciem płuczemy, osuszamy ręcznikiem papierowym, odkrawamy lub odłamujemy zdrewniałe końcówki – na ok 1/4 - 1/5 wysokości todygi. Odłamane końcówki możemy z powodzeniem wykorzystać do wywaru warzywnego lub bulionu - wzmocnią smak każdej zupy. Wystarczy pokroić je na mniejsze części, podgotować w małej ilości wody aż zaczną się rozpadać – ok 2-30 minut.

W wywarze z końcówek możemy również ugotować ryż, kaszę czy makaron – zyskają dodatkowy smak i przyjemny aromat.

Cienkie zielone szparagi nie wymagają obierania, z grubszych warto obieraczką ściąć skórkę (obieramy jak marchewkę).

Główkę zostawiamy w całości, bez obierania.

Białe szparagi obieramy zawsze – mają grubszą i twardszą skórkę od zielonych. Przeważnie mają również bardziej zdrewniałą todygę i należy odłamać ją na ok 1/3 długości.

Tak jak w przypadku zielonych – nie wyrzucamy odciętych końcówek, tylko wykorzystujemy je do wywaru czy zupy.



Zastosowanie w kuchni

Ich przyrządzenie nie wymaga wiele czasu, ani wybitnych zdolności kulinarnych. Szparagi są bardzo wdzięczne i łatwe w obróbce. Znakomicie smakują gotowane, zapiekane, czy grillowane.

Ich delikatny smak świetnie komponuje się z daniami mięsnymi, czy rybnymi. Dobrze smakują w połączeniu z innymi warzywami, dlatego też są idealnym dodatkiem do sałatek.

Można je przyrządzić na kilka sposobów, ale na początek, zwłaszcza jeśli po raz pierwszy macie z nimi kontakt – spróbujcie je podsmażyć na maśle z dodatkiem czosnku - nadają się do tego cienkie zielone szparagi. Oplukane, pokrojone na mniejsze kawałki i podsmażone krótko, ok 5 minut na maśle ze świeżym czosnkiem, z pewnością przypadną Wam do gustu.

Gotowanie szparagów

Idealnym sposobem jest ugotowanie szparagów w specjalnym, wysokim i wąskim garnku. Jednak poza makaronem spaghetti, taki garnek raczej nam się nie przyda, więc jeśli nie planujecie masowego spożycia, lepiej dać sobie spokój i zaoszczędzić kilkadziesiąt złotych. Szparagi możemy ugotować na trzy sposoby:

1). Szparagi wiążemy luźno nitką lub sznurkiem (np. takim jak do wędlin), dzięki czemu nie potamią się i równomiernie ugotują. Wstawiamy do możliwie wysokiego i wąskiego garnka, zalewamy zimną wodą, dodając łyżeczkę soli oraz łyżeczkę cukru - tak aby główki były ponad powierzchnią wody. Nie zalewamy ich w całości, ponieważ główki są delikatne i ugotują się znacznie szybciej od łodyg – dojdą od pary wydobywającej się z garnka podczas gotowania.

2). Szparagi układamy poziomo na dnie garnka lub głębokiej patelni. Zalewamy zimną wodą, w takiej ilości aby tylko je przykryła, dodajemy sól oraz cukier. Przykrywamy pokrywką i zagotowujemy. Dodatek cukru sprawi, że szparagi (zwłaszcza zielone) zachowają kolor i będą delikatniejsze. Minus tej metody – główki będą mniej chrupiące i mogą się rozgotować.

W obu przypadkach gotujemy ok 5-8 minut (cienkie szparagi gotujemy krócej od grubszych), odsączamy z wody i płuczemy na sitku zimną wodą lub wkładamy na kilka sekund do lodowatej wody aby zatrzymać proces gotowania.

3). Gotowanie na parze – szparagi wkładamy poziomo do parowaru lub przekładamy na sitko i wstawiamy do garnka z gotującą się wodą (woda nie może dotykać szparagów). Posypujemy z wierzchu solą i cukrem, przykrywamy i gotujemy przez ok 7-10 minut, nie dłużej. Gotowe wkładamy na chwilę do zimnej wody.

Przeplukanie gorących szparagów w zimnej wodzie ma na celu zahamowanie procesu gotowania, dzięki czemu szparagi nie będą rozgotowane i zachowają pożądaną chrupkość.

Po ugotowaniu szparagi powinny być miękkie i nie mogą się rozpadać. Oczywiście czas gotowania jest orientacyjny, ponieważ warzywa mogą różnić się grubością.

Istotne jest, żeby szparagów nie przegotować. Szparag musi zostać lekko chrupiący, wtedy jest najsmaczniejszy. Rozgotowane zrobią się łykowate i włókniste. Rozgotowane zielone szparagi tracą swój piękny zielony kolor i stają się brązowe.

Ugotowane szparagi układamy na talerzu, opcjonalnie solimy lub posypujemy tartym żółtym serem (najlepiej twardym, jak parmezan czy grana padano). Idealnie komponują się z jajkiem w koszulce lub jajkiem sadzonym. Jemy póki ciepłe.

Grillowanie

Oczywiście gotowanie nie jest jedynym sposobem na to, aby móc się cieszyć smakiem szparagów, możemy je również grillować. W zależności od rodzaju: zielonych nie obieramy, natomiast białym szparagom musimy usunąć stwardniałe części i oskrobać dolną część, tak aby przy samej główce pozostała skórka. Szparagi smarujemy oliwą lub olejem rzepakowym wymieszanym z odrobiną soli i pieprzu, układamy na tacce i przekładamy na grill.

Nie polecam układać szparagów bezpośrednio na ruszt – są zbyt delikatne i bardzo łatwo mogą przykleić się do grilla jak i powpadać do żaru.

Szparagi grillujemy ok 5 często je obracając aby równomiernie się podpiekły.

Po zdjęciu z grilla można dodatkowo lekko oprószyć je solą i pieprzem.

Pieczenie

Szparagi przed pieczeniem obieramy ze skórki (tylko białe i grubsze zielone), a następnie wkładamy do naczynia żaroodpornego wysmarowanego oliwą z dodatkiem pokrojonego ząbka czosnku. Możemy skropić odrobiną oliwy także same szparagi. Pieczemy je przez ok. 10 - 15 minut w 200 °C. Po

przygotowaniu solimy je do smaku. Pamiętajmy jednak, aby przykryć naczynie żaroodporne, np. folią aluminiową, inaczej szparagi mogą przeschnąć. Dobrze smakują zapiekane pod beszamelem, czy posypane tartym żółtym serem.

Smażenie:

Grubsze szparagi obieramy ze skórki i kroimy na kawałki lub zostawiamy w całości (wedle uznania). Na rozgrzaną patelnię wlewamy odrobinę oliwy i wrzucamy drobno pokrojony czosnek. Kiedy się zarumieni, na patelnię przedkładamy szparagi. W zależności od ich grubości, smażymy je przez ok. 5- 10 minut, na niewielkim ogniu aż się zarumienią.

Tak przygotowane będą idealnym dodatkiem do wiosennej jajecznicy, omletu czy sadzonego jajka.

Mrożenie:

Szparagi z powodzeniem możemy mrozić i przechować w zamrażarce do 6 miesięcy. Obrane szparagi najpierw blanszujemy, wrzucając na dwie, trzy minuty do wrzątku, a następnie przekładamy do miski z zimną wodą aby zatrzymać proces gotowania. Schłodzone i wysuszone na przykład przy pomocy papierowych ręczników wkładamy je do torebek foliowych po 0,5 albo 1 kg i zamykamy w zamrażarce. Przed użyciem nie ma potrzeby specjalnego odmrażania szparagów. Zamrożone wystarczy wrzucić do garnka lub na patelnię i przygotowywać jak zawsze.

Z czym jeść szparagi?

Ze wszystkim. Serio :)

Ich subtelny, delikatny smak i nienachalny aromat sprawia, że to jedno z najbardziej uniwersalnych warzyw. Poniżej przygotowałam dla Was 7 sprawdzonych przepisów, dzięki którym skosztujecie szparagów w różnych odsłonach – za każdym razem inaczej, ale zawsze pysznie :)

1). Szparagi smażone na maśle z czosnkiem

Jeśli jeszcze nigdy nie jedliście szparagów lub wasze dotychczasowe próby nie należały do najsmaczniejszych. Spróbujcie przesmażyć świeże i cienkie zielone szparagi na maśle z dodatkiem czosnku. Mogę się założyć, że pokochacie je od pierwszego ugryzienia. Najprostszy przepis na przygotowanie szparagów.



Składniki:

- pęczek świeżych zielonych szparagów
- łyżka masła 82%
- 2 średnie ząbki czosnku
- sól, pieprz do smaku

Czas: ok 10 minut

Porcja dla dwóch osób

Przygotowanie:

Szparagi myjemy pod zimną wodą, kroimy na mniejsze kawałki (np. na 3 części).

Na patelni na średnim ogniu rozgrzewamy masło i dodajemy pokrojone w plasterki ząbki czosnku, mieszamy.

Na patelnię dodajemy szparagi, smażymy na średnim ogniu przez ok 5 minut co jakiś czas mieszając.

Przed podaniem doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Podajemy ciepłe.

2). Szparagi z jajkiem poché i sosem holenderskim.

Z pozoru trudny, przepis jest bardzo prosty. Wymaga jedynie odrobiny cierpliwości i zdecydowanych ruchów ;) Jeśli jajko w koszulce (francuska nazwa – œufs pochés) wydaje się Wam zbyt trudne, zróbcie sadzone. Też będzie dobrze.



Składniki:

- 2 pęczki (po ok 400 g każdy) zielonych szparagów
- 4 duże i zimne (!) jajka L
- 2 łyżki octu spirytusowego 10% lub 3 łyżki octu z białego wina
- szczypta soli

Sos holenderski:

- 4 żółtka w temperaturze pokojowej (z jajek M/L)
- 100 g masła 82%
- sól, biały pieprz
- łyżka soku z cytryny (świeżo wyciśniętego)

Czas ok 30 minut

Składniki na 4 porcje

Przygotowanie:

Zacniemy od sosu, ponieważ później wszystko potoczy się bardzo szybko, a więc: ciepłe (w temperaturze pokojowej) żółtka ubijamy mikserem na puch. Najlepiej robić to na parze, aby dobrze się ogrzały – nie zważą się później i lepiej połączą z masłem.

Do ubitych żółtek dodajemy sól, pieprz i sok z cytryny, energicznie mieszamy.

W osobnym naczyniu rozpuszczamy masło, łyżką cedzakową zdejmujemy pływającą z wierzchu pianę (nie będzie potrzebna). Gorące, rozpuszczone masło bardzo cienkim strumieniem wlewamy powoli do żółtek cały czas miksując/ubijając trzepaczką. Gotowy sos, przykrywamy żeby nie wystygł i odstawiamy.

Szparagi myjemy w zimnej wodzie i odcinamy zdrewniałe końce.

Szparagi w całości wkładamy do zimnej wody z odrobiną soli – wody powinno być niewiele więcej od szparagów (powinny być w niej tylko zanurzone). Od zawrzenia wody, gotujemy na małym ogniu pod przykryciem ok 5 minut.

W międzyczasie zagotowujemy wodę w niewielkim garnku, wlewamy tyle aby było jej trochę powyżej połowy wysokości garnka. Gdy się zagotuje dodajemy szczyptę soli i ocet. Mieszamy.

Jajka pojedynczo wbijamy do małych miseczek lub na chochlę. (Nie wbijamy bezpośrednio do garnka, bo się rozleje po całym naczyniu.)

Zmniejszamy ogień na minimum, energicznie mieszamy łyżką aby powstał wir i szybkim oraz zdecydowanym ruchem wlewamy jajko w środek wiru. Gotujemy ok 1 minutę, aż białko się całkowicie zetnie.

Ostrożnie wyjmujemy jajko z wody, przekładamy na ugotowane wcześniej szparagi, z wierzchu polewamy ciepłym sosem holenderskim.

3). Szparagi zapiekane z boczkiem

Kolejny bardzo prosty przepis, wystarczy zawinąć, upiec i już. Praktycznie samo się robi ;-)



Składniki:

- pęczek zielonych szparagów o średniej grubości (ok 1 - 1,5 cm)
- ok 200g wędzonego boczku – surowego lub parzonego – pokrojonego w cienkie plastry

Czas ok 15 minut

Składniki na 2 porcje

Przygotowanie:

Szparagi myjemy, osuszamy i zawijamy ciasno po 2-3 sztuki w plaster boczku.

Rozgrzewamy piekarnik do 180 °C (grzanie góra – dół).

Zawinięte szparagi układamy na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce i pieczemy przez ok 10 – 15 minut, aż boczek się wytopi i robi chrząpki.

Upieczone szparagi wyjmujemy z piekarnika i odsączamy z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

Podajemy ciepłe.

4.) Szparagi zapiekane pod beszamelem

Jedna z moich ulubionych wersji – chrząpki szparagi zapiekane pod kremowym beszamelem z chrząpki skorupką z sera. Idealna opcja na wiosenny obiad.

Składniki:

- 2 pęczki zielonych lub białych szparagów o grubości ok 1,5 cm
- ok 50 g tartego żółtego sera
- 2 duże łyżki masła
- 2 duże łyżki mąki
- 1,5 szklanki ciepłego mleka 2 lub 3,2%
- 1 łyżeczka gałki muskatołowej (najlepiej świeżo startej)
- sól, pieprz

Czas ok 40 minut

Składniki na 4 porcje

Przygotowanie:

Szparagi płuczemy i obieramy ze skórki. Przekładamy do żaroodpornego naczynia.

W niedużym garnku rozpuszczamy masło, gdy będzie płynne, dodajemy mąkę i energicznie mieszamy – powstała masa nie powinna mieć grudek. Do mąki i masła powoli wlewamy ciepłe mleko, cały czas mieszając.

Gdy płyn zgęstnieje (sos powinien mieć konsystencję rzadkiej śmietany), dodajemy startą gałkę muskatołową oraz sól i pieprz do smaku. Mieszamy aby składniki dokładnie się połączyły.



Nastawiamy piekarnik na 180 °C (grzanie góra – dół).

Szparagi polewamy wierzchu sosem, tak aby były nim w całości przykryte i posypujemy z wierzchu tartym serem.

Wkładamy do piekarnika i zapiekamy przez ok 20 minut, aż sos się zarumieni a ser lekko przypiecze.

Podajemy na ciepło.

5). Sałatka śniadaniowa ze szparagami

Idealna propozycja na weekendowe śniadanie lub lekką kolację.



Składniki

- pół pęczka średnio grubych zielonych szparagów
- 6 średnich rzodkiewek
- 4 średnie zielone ogórki gruntowe
- 2 pełne łyżki blanszowanych migdałów lub płatki migdałowe
- 2 łyżki kremowego serka śmietankowego
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 płaska łyżka majonezu
- 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki drobno posiekanego koperku
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól, pieprz

Czas ok 15 – 20 minut

Składniki na 4 porcje

Przygotowanie:

Szparagi płuczemy w zimnej wodzie, następnie wrzucamy do wrzątku, po 2 minutach wyjmujemy i zanurzamy w zimnej wodzie. Powinny być chrupiące i soczyste.

Szparagi kroimy w cienkie plastry (główki zostawiamy w całości).

Ogórki obieramy ze skórki, za pomocą obieraczki, kroimy je na cienkie plastry i zwijamy w rulon. Rzodkiewki kroimy na plasterki.

W osobnej misce mieszamy serek, jogurt, majonez, natkę pietruszki, koperek i szczypiorek. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Posypujemy z wierzchu uprażonymi migdałami.

Podajemy od razu, dobrze smakuje ze świeżym pieczywem.

6). Sałatka ze szparagami, quinoa i grillowanym indykiem

Danie dla tych, którzy lubią połączenie mięsa z owocami – tutaj w asyście słodkich pomarańczy, z delikatną komosą ryżową i chrupiącymi szparagami.

Składniki:

- 400 g filetów z indyka + ulubione przyprawy
- pół pęczka cienkich zielonych szparagów
- 150 g ugotowanej na sypko komosy ryżowej (quinoa)
- 1 duża soczysta pomarańcza
- garść liści świeżej mięty cytrynowej lub melisy
- 3 łyżki drobno pokrojonych orzechów włoskich
- 2 łyżki oleju słonecznikowego lub oliwy
- 1 płaska łyżka kremowej musztardy (bez widocznych ziaren gorczycy)
- 2 łyżki soku z pomarańczy
- 2 łyżki wody

- 1 średni ząbek czosnku
- 1 płaska łyżeczka miodu
- sól, pieprz, ostra mielona papryka
- łyżka ziaren sezamu

Czas ok 20 minut

Składniki na 4 porcje

Przygotowanie:

Filet z indyka nacieramy ulubioną mieszanką przypraw, następnie grillujemy lub pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez ok 15 minut. Gotowe mięso studzimy i kroimy na plastry.

W międzyczasie przygotowujemy pozostałe składniki: szparagi płuczemy w zimnej wodzie, następnie przekładamy do garnka, zalewamy zimną wodą i gotujemy ok 5 minut. Po ugotowaniu studzimy i kroimy na ok 2-3 cm kawałki.

Pomarańczę obieramy i kroimy na cząstki.

W osobnym naczyniu blendujemy za pomocą blendera olej, czosnek, sok z pomarańczy, musztardę, wodę i przyprawy na gładki sos.

W większej misce komosę ryżową mieszamy z plasterkami indyka, dodajemy orzechy, szparagi i liście mięty/melisy. Posypujemy z wierzchu ziarnami sezamu i polewamy sosem. Podajemy od razu.



7). Kremowa zupa z białych szparagów.

Delikatna, aksamitna zupa – krem o łagodnym a jednocześnie wyrazistym smaku. Idealna na lekki, wiosenny obiad.



Składniki:

- 2 pęczki białych szparagów
- 1 mały korzeń pietruszki (ok 75g)
- 2 średnie ziemniaki (ok 200g)
- 2 łyżki masła 82%
- 1,5 litra delikatnego bulionu lub rosółu warzywnego
- 100 gram wędzonego, surowego boczku
- pół łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- sól, pieprz do smaku
- opcjonalnie ziarna sezamu do dekoracji

Czas ok 45 minut

Składniki na 4-6 porcji

Przygotowanie:

Szparagi obieramy, myjemy, odrywamy twarde końcówki, resztę łodyg kroimy na ok 2-3 centymetrowe kawałki. Zdrewniałe końcówki szparagów dodajemy do bulionu warzywnego i gotujemy przez ok 10 minut.

Ziemniaki i korzeń pietruszki obieramy, kroimy w średnią kostkę.

W osobnym garnku, podgrzewamy masło, gdy się rozpuści dodajemy szparagi, ziemniaki i pietruszkę. Dusimy całość przez 5 – 7 minut.

Z gorącego bulionu warzywnego wyjmujemy końcówki szparagów – nie będą już potrzebne – i zalewamy nim

podduszone na maśle warzywa. Przykrywamy pokrywką i gotujemy na średnim ogniu przez ok 15 minut. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową i blendujemy na kremowy płyn. Na osobnej patelni podsmażamy boczek przez kilka minut – aż tłuszcz się wytopi a mięso zrobi chrupkie. Boczek dodajemy do zupy tuż przed jedzeniem, żeby za mocno nie przesiąkł płynem. Opcjonalnie posypujemy sezamem, możemy również dodać drobno pokrojone krążki surowych, cienkich zielonych szparagów.

* * *

Mam nadzieję, że powyższe przepisy przypadną Wam do smaku i wypróbujecie chociaż jeden z nich. Korzystajmy z dobrodziejstw szparagowego sezonu – tak szybko się kończy ;-)

Smacznego!