Спаржа із шинкою

Весна тішить нас не лише сонячними днями та яскравим розмаїттям квітів, але й свіжими сезонними овочами на ринку та в магазинах.

Нам лише потрібно якомога повніше використовувати у своєму раціоні ці цінні дари природи.

Спаржа – один із найперших весняних овочів. Правильно приготовлена спаржа володіє не тільки тонким і делікатним смаком, але і багатьма корисними властивостями.

При виборі спаржі в магазині звертайте, перш за все, увагу на її свіжість. Зрізи пагонів повинні бути сухими і твердими, голівки щільними.

- 16 пагонів спаржі
- 8 великих скибок вареної шинки
- 3 ложки оливкової олії
- 50 г потертого пармезану
- сіль, перець

Спаржу помити і відрізати тверду нижню частину стебла, приблизно 1/3.

Покласти спаржу у каструлю з кип’ятком, всипати чайну ложку солі і відварити її 5 хв.

Розігріти духовку до 200 С.

> *Відварену спаржу обережно витягнути з каструлі і охолодити в посудині з холодною водою і льодом. Так вона краще збереже яскравий зелений колір, вітаміни і свій дивовижний смак.*

На скибку шинки покласти 2-3 пагони спаржі і закрутити рулетиком, викласти у вогнетривку посудину, яку змастити половиною олії. Так закрутити і решту спаржі.

Усе посипати пармезаном, поперчити і полити рештою олії. Поставити у

духовку на 5-7 хв, щоби страва запеклася до золотистої скоринки.

Готову спаржу з шинкою перекласти на таріль і подавати гарячою. Смакуватиме зі свіжим багетом і білим вином, як доповнення можна також подати смажені яйця.

