Спаржа із шинкою та яйцем

Легка та вишукана закуска у весняний час.

Молоді ніжні пагони зеленої спаржі можна споживати як окрему страву, або ж додавати їх до простих про те дуже смачних свіжих весняних салатів. Спаржу споживають у сирому вигляді, смакують приготованою на пару, відвареною у воді, запеченою у духовці, або засмаженою на грилі.

Пагони зеленої спаржі мають тонкий аромат та унікальні смакові якості, які дають змогу поєднувати її з безліччю продуктів: м'ясом, рибою, сиром, овочами і навіть фруктами.

Спаржа – одна з найсмачніших, корисних і дорогих овочевих культур. Вона також є одним з найбільш ранніх овочів нового сезону. Урожай молодих пагонів спаржі починають збирати вже в березні, квітні.

Спаржа є поширеною рослиною в Європі, на заході Азії і на півночі Африки, вона відома людству з античних часів. Раніше спаржу культивували в лікувальних цілях, як сечогінний і кровоочисний засіб. В епоху Відродження спаржу оголосили афродизіаком, тому її заборонили споживати монахам, погодьтеся, факт, який викликає посмішку у сучасної людини.

Для споживання використовують лише молоді ніжні пагони спаржі, які тільки лиш пробилися з-під землі. Як тільки листові бутони на пагоні почнуть розпускатися, спаржа стає жорсткою і непридатною для споживання.

Спаржа є дієтичним низькокалорійним продуктом, сприяє травленню і виведенню шлаків з організму. Ніжні пагони спаржі містять аспарагін, який благотворно впливає на роботу серця, нирок, знижує кров'яний тиск, запобігає серцево-судинним захворюванням, підвищує імунітет, покращує травлення.

- 1 пучок зеленої свіжої спаржі
- 5 тонких шматки вареної шинки
- 5 варених яєць

- 5 чайних ложок майонезу
- сіль, перець
- зелень для оздоби

Стебла спаржі почистити, відрізати тверді частини стебла 3-5 см. знизу та промити під проточною водою.

Покласти спаржу у каструлю із киплячою та підсоленою водою і відварювати 5-10 хв., щоб спаржа залишалась ще трішки хрумкою та не втратила свого яскраво-зеленого кольору. Відварену спаржу вийняти й одразу на декілька хвилин покласти у миску із крижаною водою для збереження її кольору.

На тарілки, на яких закуска подаватиметься до столу, покласти по шматку шинки, поверх шинки, посередині, викласти 3-5 стебел спаржі, в залежності від її товщини, почищені та акуратно нарізані кружальцями яйця або лише нарізані жовтки, чайну ложку майонезу, та загорнути все це у шинку немов рулетик.

Зверху прикрасити яскравим листком салату, шматком помідора чері, лимона та посіченою зеленю.






REAL


HELLMANN'S
REAL











