

Омлет зі спаржею

Омлет - це не тільки можливість швидко перекусити зранку, але й легка та поживна страва на обід або вечерю.

Я люблю спаржу за її ніжну текстуру та делікатний, ненав'язливий смак, який чудово поєднується з іншими продуктами, навіть така проста, буденна страва як яєчня завдяки спаржі набуває вишуканості та згодиться навіть для особливої нагоди, наприклад романтичної вечері нашвидкоруч.

Сезон вирощування спаржі у Європі розпочинається в квітні і закінчується традиційно 24 червня. З цього приводу навіть існує відоме селянське прислів'я: "Коли вишня почервоніла, то вже спаржа омертвіла". Проте завдяки імпорту ласувати цим улюбленим продуктом прихильникам дієт та гурманів можна впродовж усього року.

- половина пучка зеленої спаржі
- половина пучка білої спаржі
- 4-5 яєць
- 10 г вершкового масла
- 2 столові ложки тертого пармезану
- 1 столова ложка сметани (за бажанням)
- сіль, перець

Спаржу помити й відрізати тверді частини пагонів, приблизно третю частину. Якщо спаржа уже немолода, тоді зачистити нижні частини ножем для чистки овочів. Покласти спаржу в каструлю з підсоленим окропом і відварити її протягом 5-7 хв.

Тим часом розбити яйця у миску і розмішати їх виделкою, додати сир пармезан і сметану, ще раз добре розмішати.

На середнього розміру сковорідку покласти вершкове масло і нагріти на помірному вогні.

Коли спаржа уже готова, вийняти її із води і покласти у сковорідку. Влити

яйця, посолити і поперчити, накрити кришкою і готувати протягом 5-7 хв.

Не тримати омлет на вогні занадто довго! Важливо не упустити момент і вчасно прибрати сковорідку з плити.

Краще зробити це за хвилину до того, коли яйця будуть готові – температура в сковорідці дозволить їм дійти до потрібної консистенції.

Страву одразу ж подавати до столу. Смакуватиме із відвареною картоплею, шинкою чи соленою сьомгою та шматком свіжого хліба.

Особливий смак спаржі підкреслить біле, злегка ароматне, охолоджене вино.



Ще рецепти зі спаржі:

Спаржа запечена у духовці

Спаржа зі шинкою

Біла спаржа із петрушкою

Куряче філе зі спаржею

