

Spieszmy się, bo sezon na świeże szparagi niebawem się skończy. Jeśli jeszcze nie przyrządzaliście Państwo dań z tego wykwintnego warzywa, to spróbujcie właśnie teraz.

Szparagi najsmaczniejsze są pod koniec maja i w czerwcu. W tym okresie możemy je kupić na straganie warzywnym za całkiem rozsądną cenę i zaszczać przyrządzając pyszne sałatki z dodatkiem szlachetnych wędlin, innych warzyw, owoców oraz zieleniny.

Sałatka szparagowa z szynką i bananami

SKŁADNIKI:

60 dag szparagów, sól, cukier, łyżeczka masła, 2 średniej wielkości banany, stoiczek pieczarek w zalewie, 30 dag szynki gotowanej,

sos: 6 łyżek wytrawnego wina, 2 łyżki octu ziołowego lub winnego, szklanka śmietanki kremowej, 2 łyżki majonezu, sól, świeżo mielony biały pieprz

- Obrane, związane w pęczki szparagi gotujemy z dodatkiem soli, cukru i łyżeczki masła, aż będą miękkie, ale nie rozgotowane. Odstawiamy do przechłodzenia.
- Osączone z zalewy pieczarki oraz obrane banany kroimy w plasterki, szynkę w kostki, przestudzone szparagi w kawałki długości około 2 cm.
- Przyrządzamy sos: do wina dodajemy ocet, przyprawiamy solą i pieprzem, dokładnie mieszamy. Śmietankę kremową ubijamy na sztywno. Pod koniec ubijania łączymy z majonezem oraz zaprawą winno-octową.
- Gotowym sosem zalewamy rozdrobnione składniki, całość dokładnie mieszamy, gdy trzeba doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy w szklanej salaterce jako dodatek do kolacji z pszennym lub razowym pieczywem.

Sałatka ze szparagów z kielbasą

SKŁADNIKI:

50 dag szparagów, sól, cukier, łyżeczka masła, filiżanka zielonego groszku z konserwy, 15 dag kielbasy szynkowej, szklanka ugotowanego ryżu, 2 jajka ugotowane na twardo, pęczek szczypiorku, sól,

sos: mały kubek jogurtu naturalnego, 3 łyżki majonezu, łyżka posiekanej natki pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz, szczypta ostrej papryki

- Obrane, związane w pęczki szparagi gotujemy z dodatkiem soli, cukru i łyżeczki masła, aż będą miękkie, ale nie rozgotowane. Odstawiamy do przechłodzenia. Odcedzamy, kroimy na kawałki długości 3 – 4cm.
- Z kielbasy szynkowej usuwamy ostonkę, kroimy w tzw. „zapałkę”. Pokrojone szparagi, kielbasę, groszek zielony i ryż przekładamy do szklanej salaterki, mieszamy, formujemy kopczyk. Wokół układamy ćwiartki jajek ugotowanych na twardo suto posypanych drobno posiekanym szczypiorkiem.
- Jogurt mieszamy z majonezem, posiekaną natką, doprawiamy solą, pieprzem, papryką i sokiem z cytryny. Przyrządzonym sosem polewamy sałatkę omijając dekorację z jajek i szczypiorku. Odstawiamy w chłodne miejsce.

Zielona sałata ze szparagami i szynką

SKŁADNIKI:

główka kruchej sałaty masłowej, średniej wielkości zielony ogórek, pęczek rzodkiewek, 40 dag ugotowanych szparagów, 20 dag szynki gotowanej,

sos: 3 łyżki oleju z pestek dyni lub innego, 3 łyżki octu winnego, łyżka soku z cytryny, sól, świeżo mielony pieprz, łyżeczka przyprawy prowansalskiej, szczypta cukru

- Oplukane liście sałaty obsuszamy, rozrywamy palcami na mniejsze kawałki. Ugotowane szparagi kroimy w kawałki o długości 2 cm, szynkę w zgrabne słupki lub paseczki, zielonego ogórka i rzodkiewki w cienkie plasterki. Rozdrobnione składniki układamy w salaterce.
- Przyrządzamy sos: olej ucieramy z rozartą w dłoniach przyprawą prowansalską, solą, pieprzem i szczyptą cukru, gdy składniki dokładnie się połączą, dodajemy, cały czas ucierając ocet winny i sok z cytryny. Sos powinien mieć pikantny, wyraźny smak i konsystencję lekkiego majonezu.
- Sosem zalewamy rozdrobnione składniki, mieszamy i odstawiamy w chłodne miejsce. Podajemy nie później niż 20 minut po przygotowaniu.

Nasza rada

Nie wyrzucajmy obierków!

- Skórki ze szparagów możemy wysuszyć i używać jako przyprawę do zup, bulionów, galaret lub sosów.
- Obierki oraz odcięte końcówki szparagów możemy ugotować do miękkości z dodatkiem kostki rosołowej, przetrzeć przez sito, zabielić śmietanką kremówką, doprawić do smaku i zupa gotowa.
- Szparagi będą bardziej aromatyczne, gdy do ich gotowania zamiast wody użyjemy wywaru z pozostałych po obieraniu skórek i końcówek. Do gotowania możemy użyć również mleka, wtedy są niezwykle delikatne.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego
Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy
w Poznaniu