

Salata ze szparagami



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

młodych, cienkich szparagów zielonych	15
liści sałaty masłowej	kilka
/kilkanaście jajeczek przepiórczych	kilka
gałązek koperku	kilka
łyżeczka oliwy	1
sól, cukier, pieprz mielony	do smaku:
jogurt naturalny	kilka łyżek
ocet jabłkowy	1 łyżka
musztarda dijon	1 łyżeczka
czosnek	1 ząbek przeciśnięty przez praskę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jajeczka ugotować na twardo, ostudzić, obrać. Składniki sosu wymieszać dokładnie, doprawić. Szparagi umyć, odciąć zdrewniałe końcówki, jeśli trzeba obrać - moje były młodziutkie więc nie musiałam tego robić. Pokroić na 3-5 cm kawałki. W rondelku rozgrzać oliwę, wrzucić najpierw części dolne szparagów, oprószyć szczyptą cukru, smażyć 1-2 min. , dodać resztę kawałków, podlać 2 łyżkami wody, dusić 2-3 min.. Na koniec, gdy zmiękną, ale będą jędrne, oprószyć lekko solą i pieprzem. Wyłożyć na ręcznik papierowy aby osączyć z tłuszczu. Sałatę i koperek opłukać, osączyć, porwać na mniejsze kawałki. Rozłożyć na talerzach, posypać szparagami, dodać połówki jajeczek, polać sosem, podawać od razu.