

## Szparagi z jajkiem w koszulce i szynką



### KUCHNIA MARTY



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Składniki na dwie osoby

|                  |              |
|------------------|--------------|
| szparagi zielone | 8 szt        |
| szynka parmeńska | 6 plasterków |
| sól              |              |

#### Składniki na sos

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Musztarda francuska Prymat | 3 łyżeczki |
| miód płynny                | 1 łyżeczka |
| woda                       | 2 łyżeczki |
| oliwa                      | 1 łyżeczka |
| sól                        |            |

#### Pieprz czarny mielony Prymat

#### Składniki na jajko w koszulce

|               |         |
|---------------|---------|
| jajko         | 2 szt   |
| ocet jabłkowy | 1 łyżka |
| woda          | 1 litr  |
| sól           |         |

#### Pieprz czarny mielony Prymat

# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## Przygotowanie szparagów:

Szparagi myjemy i odcinamy końcówki. W wysokim, wąskim garnku gotujemy wodę. Gdy woda zacznie wrzeć solimy ją i wkładamy szparagi, tak aby ich główki znajdowały się powyżej linii wody. Gotujemy ok. 10 minut. Odcedzamy.

## Przygotowanie jajka w koszulce:

W garnku gotujemy litr wody. Gdy woda zawrze zmniejszamy palnik – ma lekko bulgotać, dodajemy 1 łyżkę octu jabłkowego. Jajka, każde oddzielnie wbijamy do małej miseczki. Łyżką energicznie mieszamy wodą tak, aby powstał mały wir/lejek. Następnie z jak najniższej wysokości w środek leja wlewamy pewnym ruchem jajko. Gotujemy ok. 3 minut. Po tym czasie wyjmujemy jajko za pomocą łyżki cedzakowej i przekładamy na talerzyk z papierowym ręcznikiem żeby osuszyć je z wody. W ten sam sposób postępujemy z pozostałymi jajkami.

## Przygotowanie sosu:

W miseczce mieszamy musztardę francuską z miodem. Dodajemy wodę i oliwę i ucieramy aż składniki się połączą. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Na talerzu układamy po 4 szparagi, dodajemy po 3 plasterki szynki (szynkę można upiec żeby była chrupiąca) i na wierzch kładziemy jajko w koszulce. Całość polewamy sosem i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.