

Nemzeti spárga zöldfűszeres napraforgó pürével - készült az
OnLive© főzőiskolában



Hozzávalók:

16 szál lehetőleg egyforma vastagságú fehér spárga, 8 szál a fehérhez hasonlóan vastag zöldspárga, só, kristálycukor, 6-8 dl céklalé (lehet a céklasaláta leve is) a zöldfűszeres napraforgó püréhez: 1 apró vöröshagyma, 3 evőkanál napraforgó olaj, 8 dkg tisztított napraforgómag (sózott is lehet), kb. fél-fél kiskanálnyi friss bazsalikom, kakukkfű és turbolyalevél, frissen őrölt fekete bors (még jobb, ha színes borskeverék), só

1. A spárgákat egymás mellé fektetjük úgy, hogy a fejük egy vonalban legyen. Végeiket kb. ujjnyi vastagon egyformára vágjuk, majd a szálat 30-40 percre jéghideg vízbe áztatjuk. Ez felfrissíti a spárgát, még akkor is, ha zsemege, ráadásul majd meghámozni is könnyebb.
2. Lecsöpögtetjük, és egy speciális spárgahámozóval vékony héjukat lehántjuk. Ehhez a fej alatt kb. ujjnyival a száron először lefelé, majd ugyanitt fölfelé húzzuk a hámozót. Csak ezután fordítunk rajta kissé, és innen is lehántjuk a héját. Addig ismételtetjük ezt a műveletet, míg körbe nem érünk. A zöldspárgának vékonyabb a héja, elég csak lefelé húzva hámozni.
3. Egy kisebb lábasba 1 liter vizet öntünk, a spárgahéjat, a levágott spárgavégeket belerakjuk. 1 kiskanál sóval meg ugyanannyi cukorral ízesítjük, és 25-30 percig főzzük.
4. Közben a napraforgókrémhez való hagymát finomra vágjuk, és az olajon, kis lángon 5-6 perc alatt megfonnyasztjuk. A napraforgómagot rászórjuk, a tűz erősségét megemeljük, együtt pirítjuk néhány percig. Az apróra vágott zöldfűszereket hozzáadjuk, majd 3 decinyit rászűrünk a spárga főzőlevéből. Megborsozzuk, ha kell megsózzuk. 6-8 percig főzzük, végül merülőmixerrel pürévé keverjük.
5. A fehér spárga felét, - 8 szál - , egy akkora lábasba rakunk, hogy éppen elférjen az alján. A maradék spárgalevet rászűrjük. Fölforraljuk, és így főzzük kb. 8 percig, ezalatt éppen roppanásra puhul. Szűrőlapáttal kiemeljük, letakarva melegen tartjuk. A zöldspárgát a helyére rakjuk, kb. 6 perc alatt roppanásra főzzük. Közben a maradék 8 szál fehér spárgát szintén egy akkora lábasba rakjuk, amekkorában éppen elfér, a céklalevet ráöntjük, és

ebben főzzük roppanósra. Szűrőlapáttal kiemeljük.

6. Tálaláskor minden tányérra 2-2 szál forró spárgát fektetünk piros, fehér, zöld sorrendben, és melléhalmozzuk az ízes napraforgókrémet.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc + áztatás

Egy adag: 352 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.