



Hozzávalók:

egy köteg (50 dkg) spárga (lehet zöldspárga is, illetve lehet fehér és zöld vegyesen is), só

az öntethez:

2-2 evőkanál frissen facsart citromlé és almaecet (tárkonyecet is lehet), 4-5 evőkanál jóféle olívaolaj, fél kiskanál só, csipetnyi őrölt fehér bors, 1 csokor apróra vágott petrezselyem

a tálaláshoz:

néhány salátalevél (frizé, endívia stb)

1. A spárga végeit kb. félcenti vastagon levágjuk, majd a szálakat 40-60 perc jéghideg vízbe áztatjuk. Ez felfrissíti a spárgát, még akkor is, ha zsenge, ráadásul majd meghámozni is könnyebb.
2. Lecsöpögtetjük, és egy speciális spárgahámozóval vékony héját lehántjuk. Ehhez a fej alatt kb. 2,5 centivel 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.
3. Hagyományos módon főzhetnénk is a spárgát, de markánsabb marad az íze, ha csak gőzben puhítjuk meg, és salátának így a jobb! A zöldség párolóbetétet egy lábasba tesszük és annyi vizet öntünk alá, hogy majdnem megjelenjen a betét alján. A párolót egy pillanatra kiemeljük, a vizet enyhén megsózzuk, a betétet visszarakjuk. A megtisztított spárgát kb. 3 centis darabokra vágjuk, és a zöldségpárolóba rakjuk, esetleg egy kevés sóval is behinthetjük.
4. Nagy lángon a betét alatt lévő vizet fölforraljuk, majd az egészet kis lángra állítjuk, a lábast lefedjük, és a spárgát a keletkező gőzben puhítjuk roppanósra 4-5 perc alatt.
5. Amíg a spárga puhul, az öntethez valókat alaposan kikeverjük, akkor jó, ha a só elolvadt benne. A spárgát szűrőbetéttestől kiemeljük, majd a zöldséget azon forrón az ízes, ecetes, olajos salátaöntetbe forgatjuk. Így mire kihűl, tökéletesen átveszi az öntet minden ízét, sokkal jobban, mintha hidegen kevertük volna bele.
6. Salátalevelekkel bélelt tálba halmozva tálaljuk.

Frissítő spárgasaláta - készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács

Jó tanács

- Aki egy kicsit édeseben szereti, a salátaöntetet egy kevés porcukorral vagy mézzel is édesítheti.
- A spárga héjából érdemes egy tartalmas alaplevet főzni, amivel később azoknak az ételeknek gazdagíthatjuk az ízét, melyekbe spárga is kerül.

2 főre

Elkészítési idő: 25 perc + a spárga áztatása

Egy adag: 352 kcal