



**Hozzávalók:**

20-24 szál szőlőspárga (tisztítva 50-60 dkg), 2 dkg vaj, 1 mokkáskanál só, 2 mokkáskanál kristálycukor, fél citrom, 10 dkg füstölt sajt, 1 csokor metélőhagyma, 1-2 dl tejföl, késhegynyi só és őrölt fekete bors, 20-24 hajszálvékony szelet füstölt sonka

1. A spárgát megmossuk, konyharuhán megszigkaszjuk, majd gondosan megtisztítjuk: szálanként a tenyerünkbe fektetjük, majd - ha van - speciális hámozóval vagy burgonyatisztítóval a fejtől lefelé haladva a vékony külső héjukat lehántjuk. Szárukból annyit vágunk le, hogy a fejjel együtt körülbelül 10 centisek legyenek. (A leeső részekből meg a spárga főzőlevéből másnap spárgakrémlevest készíthetünk.)
2. Egy lábásban vizet forralunk, a vajjal, a sóval, a cukorral és negyed citrommal ízesítjük. Amíg a víz felforr, a spárgákat ötösével-hatosával négy kötegbe osztjuk, majd zsineggel vagy cérnával átkötözzük. A spárgakötegeket óvatosan a forrásban lévő vízbe engedjük, lefedjük, és gyöngyözve forralva 8-10 percig gyenge tűzön főzzük, majd a levében hagyjuk kihűlni.
3. A sajtot megreszeljük, a metélőhagymát finomra vágjuk. A tejfölt a sóval, a borssal, a metélőhagymával és a reszelt sajt felével összekeverjük. A spárgát - miután a zsinetet lebontottuk róla - jól lecsöpögtetjük. Ezután a szálakat 1-1 szelet sonkába göngyöljük. Tűzálló tálba fektetjük, az ízesített tejföllel leöntjük. A tetejét a maradék sajttal meghintjük, és előmelegített sütőbe tolva megvárjuk, amíg ráolvad, de nem pirul meg.

Jó tanács

A spárgát saját levében is párolhatjuk úgy, hogy szálanként lábasba vagy széles serpenyőbe egymás mellé fektetjük, megsózzuk, cukorral enyhén meghintjük. Vajat morzsolunk rá, lefődjük, és gyenge tűzön (ha van, alátéten) 12-15 perc alatt roppanósan puhára pároljuk.

Jó tudni!

- A vékonyabb szálú fajtát levesspárgának, a vastagabbat szőlőspárgának nevezik. Az utóbbit szokás önálló ételként tálalni.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 243 kcal

Italajánlat: száraz fehérbor, például Balatonszőlősi Sauvignon Blanc

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