

Spárgás narancssaláta - készítette Nemeskövi Dénes mesterszakács



Hozzávalók:

25 dkg spárga (idényen kívül konzerv is lehet), só, 4 közepes nagyságú narancs, maréknyi magozott olajbogyó

az öntethez:

2-2,5 dl a spárga kihűlt főzőlevéből, 1 narancs kifacsart leve, 1-2 kiskanál citromlé, 1 mokkáskanál só, egy kevés őrölt fehér bors és őrölt fahéj, 1-2 evőkanál olívaolaj

a díszítéshez:

citrimfű vagy mentalevél

1. A spárga törzsét, a feje alatt kb. 1 centivel kezdve vékonyan lehántjuk, majd a szálakat kb. 2,5 centis darabokra aprítjuk. Ezután enyhén sózott vízben, éppen csak annyiban, amennyi ellepi, 3 perc alatt ropanósra főzzük, majd levében hűlni hagyjuk.
2. A narancsokat megmossuk, és kifilézzük, azaz egy vágódeszkán a héját úgy vágjuk le, hogy belső fehér bundája se maradjon rajta. Ezután egy tál fölé, ami lecsöpögő levét fölfogja, éles kiskéssel a gerezdeket elválasztó hártya mentén bevágunk, és a filétet kiemeljük. Az öntethez valókat abban a tálban, ami fölé a narancsot filéztük, jól kikeverjük.
3. Az előkészített hozzávalókat szép üveg poharakba rétegezzük a következő sorrendben: narancsfilé, magozott olajbogyó, spárga - a fejeket tegyük el a tetejére. Addig rétegezzük, míg tart a hozzávalókból.
4. Végül ízes öntetét úgy kanalazzuk rá, hogy a salátát legalább félig ellepje. Citromfűvel vagy mentalevéllel díszítve könnyű előételként kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 178 kcal