

Moim podopiecznym zawsze staram się proponować jak najwięcej warzyw i owoców na które akurat „jest sezon” * Roślinki prosto z pola mają więcej wartości odżywczych niż ich uprawiane w szklarniach zimowe odpowiedniki. To na co warto teraz polować to na pewno szparagi!? Mają niewiele kalorii (tylko 20 kcal w 100 g) a obfitują w minerały, witaminy oraz błonnik, szczególnie we frakcje odżywiające dobre bakterie w naszym układzie pokarmowym. Mają delikatny smak, dlatego postanowiłam go połączyć z mocnym aromatem łososia. Lekki wiosenny obiad dla tych których sałatka nie satysfakcjonuje ?

BONUS!: wielonienasycone kwasy tłuszczowe, potas, błonnik, fosfor, magnez, wit. z grupy B, wit. A i K, pełnowartościowe białko, wapń

w 1 porcji:

Energia: 460 kcal

Białko: 25 g

Węglowodany: 55 g

Tłuszcze: 16,7 g

Błonnik: 7,5 g

przepis na 4 porcje:

1 pęczek białych szparagów (ok. 380 g po obraniu)

1 por (150 g)

1 duża papryka (230 g)

1 ząbek czosnku

2 opakowania łososia wędzonego na zimno (200 g)

4 łyżki tartego parmezan (4x 8 g)

240 g makaronu tagliatelle (pełnoziarnisty lub z semoliny durum)

2 łyżki oliwy z oliwek lub masła klarowanego

pieprz

Makaron ugotować al dente według instrukcji na opakowaniu. Ugotować szparagi*. W między czasie pora drobno posiekać, a paprykę pokroić na kawałki. W średniej wielkości garnku na rozgrzanej oliwie lub maśle klarowanym zeszklić pora. Dodać paprykę, posiekany czosnek, przykryć i dusić 3-4 minuty (w razie potrzeby dodać trochę wody). Dodać ugotowane, pokrojone na mniejsze kawałki szparagi i rozdrobnionego łososia. Poddusić kilka minut co jakiś czas mieszając tak aby wszystkie składniki się rozgrzały. Przyprawić pieprzem. Warzywa wymieszać z makaronem, wyłożyć na talerz i posypać tartym parmezanem (lub serem grana padano) – 1 łyżka na porcję.

*Białe szparagi obrać obieraczką do warzyw do $\frac{3}{4}$ ich wysokości, odciąć twarde końcówki.

Zielonym wystarczy odciąć końcówki. W wysokim garnku zagotować wodę ze szczyptą soli i cukru. Szparagi związać sznurkiem i włożyć do wrzątku na stojąco, tak by ich wierzchołki wystawały ponad poziom wody (są delikatne i ugotują się w tym czasie na parze). Gotować pod przykryciem na dość dużym ogniu przez 5-15 min w zależności od gatunku i grubości. Widelcem można sprawdzić czy są miękkie - powinny jednak pozostać jędrne. Ugotowane szparagi pokroić na mniejsze kawałki.

Smacznego!?

