

Вкусно, что ни говори. Спаржа у нас чаще всего заливается яйцами, обжаривается под крышкой и поедается на завтрак. А по этому рецепту получается такой отличный салат из спаржи, что можно им и праздничный стол украсить. Добавьте по-больше острых приправ и у вас получится спаржа по-корейски )))



### Салат со спаржей: ингредиенты

спаржевая фасоль - 200 г

морковь - 1 шт., если большая

репчатый лук - 1 головка

помидор - 2 шт.

несколько зубчиков чеснока

Для соуса к салату:

томатная паста - 2 ст. ложки

соевый соус - 1/2 стакана

мёд - 1 ч. ложка

любимые острые приправы.

### Как приготовить спаржу

Летом, когда спаржа свежая, нужно хорошо помыть её стручки и очистить от так называемых ниток. Они идут с обеих сторон стручка - одна нитка в желобочке, вторая - с другой стороны на поверхности. Я обычно делаю так: ножом надрезаю самый кончик стручка и эта нитка сама тянется за ним. Таким образом быстро и легко можно очистить всю спаржевую фасоль.

Сразу рублю её на кусочки нужного размера, в длину получается сантиметров 6-7. Заливаю водой, солю и отправляю на плиту, пусть покипит минут 10.

За это время можно приготовить овощи: порубить лук и морковь на кусочки-брусочки.



Помидоры мою, рублю. Чеснок чищу, режу на мелкие дольки.



Время приготовления: 15 минут. Выход: 2 порции. Калорийность: 150 ккал. Ингредиенты: спаржа, помидоры, оливковое масло, чеснок, соль, перец.

Спаржу очистить от шелухи, нарезать на кусочки длиной 5 см, добавить чеснок, соль, перец и оливковое масло. Перемешать и дать настояться 10 минут.

Приглашаем вас и ваших друзей в дружную компанию!