

СЕЗОН СПАРЖИ!

Начался сезон украинской спаржи! Обязательно хоть раз приготовь ее!
Спаржа - великолепный гарнир! А еще она наполнена множеством витаминов и полезных веществ!

Готовить спаржу достаточно легко, но важно знать несколько хитростей!

1. Не забудь очистить спаржу с помощью овощечистки. Начиная примерно с середины удали уплотнения и тонкий слой кожицы.

2. Обрежь 1-2 см от края и сделай так, чтобы все побеги были одной длины.



3. По возможности уложи спаржу в кастрюлю так, чтобы края ее были над поверхностью воды. Они готовятся быстрее нижней части и так спаржа проварится равномерней.

4. Самое главное спаржу не переварить. Зеленая спаржа варится 3-8 минут в кипящей подсоленной воде.



5. Готовую спаржу нужно немедленно вынуть из кипящей воды и остудить (положить в лед или промыть ледяной водой), чтобы остановить процесс варки!

Я приготовила спаржу с куриной грудкой на гриле и соусом голландез.

Мой любимый способ приготовления куриной грудки - в цептере без ничего :)

Куриную грудку я обмыла, обсушила и разрезала поперек, так чтобы все кусочки были примерно одной толщины.

Грудку я выкладываю в сухую (без масла) холодную сковороду гриль фирмы Zepter. Накрываю крышкой и включаю средний огонь. Когда сковорода нагрелась, грудка побелела и выпустила сок она пару минут проваривается в собственной соку. Затем я открываю крышку и включаю максимальный огонь на плите, грудка за пару минут подрумянивается и уже готовую ее я солю и перчу. Похоже это самый здоровый из всех вкусных способов приготовления курицы.



Соус Голландез - отлично сочетается со спаржей и курицей!
Я нашла самый простой его рецепт!

На две порции:

2 яичных желтка
50 граммов масла сливочного
1 столовая ложка уксуса
соль

Растопи масло на водяной бане и отставь.



Желтки разотри и поставь на водяную баню, помешивая введу ложку уксуса, затем растопленной масло.
Мешай пока соус не начнет густеть. Посоли...



Подавай на подогретой тарелочке!



sifood.com.ua - Сезон спаржи!