

Šparoge s fužima

Autor: Toni



Šparoge s fužima.

Sastojci

svežanj divljih šparoga

10 dag mladoga luka

12 dag mesnate slanine

0,3 dl maslinova ulja

8 dag ovčjeg sira

sol

crni papar

30 dag fuži

povrtna kocka

Način pripreme

Šparoge očistimo, mladi luk nasjeckamo, a mesnatu slaninu narežemo na rezance.

Na ugrijanom maslinovom ulju popirjamo mladi luk, mesnatu slaninu i šparoge, po potrebi podlijevajući temeljcem od povrća ili vodom.

Začinimo solji i svježe samljevenim crnim paprom.

Fuže kuhamo u kipućoj slanoj vodi koju smo oplemenili povrtnom kockom.

Kuhane fuže ocijedimo, umiješamo naribani sir, rahlo sjedinimo s šparogama i poslužimo.

Ostale napomene

Vodu u kojoj kuhate fuže oplemenite povrtnom kockom koja će cijelom jelu dati profinjen okus i biti u skladenoj harmoniji sa šparogama.

Tvrđi dio šparoge možete iskoristiti za temeljac ili juhu od šparoga.

U umak možete dodati malo slatkog vrhnja.

Dobar tek.

Vrijeme pripreme	30 min.	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne
Dijetno	Ne	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	