

ASPARAGI ALLA MILANESE (CHŘEST PO MILÁNSKU)



Suroviny

1,5 kg chřestu
4 velká vejce
20 g másla

dostatečné množství nastro-
haného sýru Gran Moravia
pepř

Velmi jednoduchý recept pro jarní období, kdy je k dispozici čerstvý křehký chřest. Z výživového hlediska jde o velmi vyvážený pokrm s rychlou přípravou. Suroviny pro 4 osoby.

Příprava:

Péčlivě očistěte chřest a povařte ho několik minut ve vroucí vodě. Ideální je svázat po očištění chřest do svazků, které pak vaříte tak, že spodní část je ponořená ve vodě a špičky se budou vařit jen v páře a nerozvaří se. Připravte si sázená vejce: rozpusťte máslo a po jednom vejce smažte, dokud není bílek pevný a žloutek ještě trochu tekutý. Na talíř narovnejte chřest, pokryjte vejci, osolte, opepřete a posypte sýrem Gran Moravia.



PŘEDKRMY



ZELENINA



10' PŘÍPRAVA



30' VAŘENÍ



NÍZKÁ OBTÍŽNOST