



## **SZPARAGI BIAŁE Z JAJKIEM POCHE**

### Składniki:

- 300 g białych szparagów
- 4 jajka
- 50 ml octu winnego
- 1 łyżeczka cukru
- 50 g masła
- 50 g kiełek
- sól

### Wykonanie:

- szparagi umyć, odciąć zdrewniałe końcówki i obrać
- zagotować w garnku wodę z solą, cukrem i masłem, dodać szparagi i gotować przez około 12 - 15 minut
- w drugim garnku zagotować wodę z octem
- do gotującej wody wbić jajka i gotować przez około 3 minuty
- na talerzu ułożyć kilka kawałków pokrojonych szparagów, a na nich jajko i całość przystroić kiełkami

*Autorem przepisu jest Tomasz Kosiński - Akademia Kulinarna "Gotuj z nami" / No 1-Restaurant & Wine Bar.*

[www.DietaBezglutenowa.pl](http://www.DietaBezglutenowa.pl)