



GOTOWANIE SZPARAGÓW

Składniki:

- 1 pęczek szparagów białych lub zielonych
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru
- opcjonalnie - 1 łyżeczka masła

Wykonanie:

- białe szparagi obrać - najlepiej obieraczką - z wyjątkiem górnej części główki - oraz usunąć zdrewniałą końcówkę, a z zielonych szparag usunąć zdrewniałe końcówki
- *szparagi najlepiej gotować na stojąco - w wysokim garnku (są specjalne garnki do gotowania szparagów z wygodnym sitkiem), przy czym główki szparagów powinny wystawać ponad poziom wody, garnek powinien być z przykryciem*
- do wody dodać sól, cukier oraz - opcjonalnie - masło i zagotować
- szparagi gotować na średnim ogniu: białe - przez około 12 - 15 minut, a zielone około 7 - 10 minut
- zielone szparagi - w celu zachowania zielonego koloru - warto po ugotowaniu wrzucić na chwilę do bardzo zimnej wody (najlepiej z kostkami lodu)

 www.DietaBezglutenowa.pl