



RECEPTI ZA PRIPRAVO ŠPARGLJEV



Šparglji slouijo kot zdravilna zelenjava, ki spodbuja presnovo, čisti sečne poti in učinkuje splošno krepčilno. Poleg tega so zelo okusni, tako da z njimi pripravimo vse mogoče.

Šparglje lahko jemo surove a tudi popečeno in kuhano, da o tradicionalni združbi s panceto in jajci niti ne govorimo, ker se govoriti med jedjo menda ne spodobi.

Skratka čas je za šparglje.



KAZALO:

<i>Predjedi in prigrizki iz špargljev</i>	1
BUTARICE IZ ŠPARGLJEV IN KORENČKA	1
OPEČENI KRUHKI S ŠPARGLJI IN PARMEZANOM	1
ŠPARGLJI S PREKAJENO POSTRVJO IN HRENOM	2
OPEČENI KRUHKI S ŠPARGLJI IN PRŠUTOM	2
ŠPARGLJEV PESTO NA OPEČENIH KRUHKIH	3
<i>JUHE</i>	3
KROMPIRJEVO ŠPARGLJEVA JUHA Z RUKOLO	3
BELA ŠPARGLJEVA KREMNA JUHA S CVETOMI	4
HLADNA ŠPARGLJEVA JUHA S KREBULJICO	5
ŠPARGLJEVA KREMNA JUHA Z RAKCI	5
ŠPARGLJEVA KREMNA JUHA	6
<i>Vegeterjanske jedi</i>	6
ŠPARGLJI V FRIKASEJU	6
ŠPARGLJI Z ZELENOM IN JABOLKOM	7
ŠPARGLJI Z AVOKADOVO POMAKO	7
ŠPARGLJI Z GOBAMI V VOKU	8
RIŽOTA S ŠPARGLJI IN PARMEZANOM	8
PITA Z GRATINIRANIMI ŠPARGLJI	8
RIŽOTA S ŠPARGLJI	9
ZAPEČENI ŠPARGLJI Z GORGONZOLO	9
POMLADNA MINEŠTRA S ŠPARGLJI	10
ŠPARGLJI Z MLADO ČEBULO	11
ŠPARGLJI Z DROBTINAMI	11
KROMPIRJEVA OMLETA S ŠPARGLJI	11
OCVRTI ŠPARGLJI	12
ŠPARGLJI Z JAJCI-MALO DRUGAČE	13
ŠPARGLJI Z ZELENOM OMAKO	13
ŽITA Z ZELENI MI ŠPARGLJI IN ČEMAŽEM	13
ZAPEČENI ŠPARGLJI Z JAJCI	14
ZAPEČENE TESTENINE S ŠPARGLJI	15
ŠPARGLJI S PARMEZANOM	15
<i>Morske jedi</i>	16
TESTENINE S ŠPARGLJI IN LOSOSOM	16
ŠPAGETI Z ZELENI MI ŠPARGLJI IN RAKCI	16
PREKAJENA POSTRV S ŠPARGLJI	17
ŠPARGLJI IN MLADI KROMPIR S ČEMAŽEVIM PESTOM	18



<i>Mesne jedi</i>	18
ŠPARGLJEV NARASTEK S KROMPIRJEM	18
ŠPARGLJI S PANCETO	19
ŠOPKI ŠPARGLJEV S PRŠUTOM	19
NARASTEK S ŠPARGLJI IN S PURANOM.....	20
ŠPARGLJI S PRŠUTOM IN ZELIŠČNO OMAKO.....	20
ŠPARGLJI V OMAKI IZ PROŠKA IN MASKARPONEJA	21
SVINJSKA RIBICA S ŠPARGLJI IN HOLANDSKO OMAKO.....	21
ZREZEK S PARMEZANOM IN ŠPARGLJI	22
ŠPARGLJI NA KLASIČEN NAČIN – s holandsko omako in šunko.....	22
 <i>Solate iz špargljev</i>	23
ENOSTAVNA ŠPARGLJEVA SOLATA.....	23
ŠPARGLJEVA SOLATA	23
ŠPARGLJEVA SOLATA S TESTENINAMI.....	24
SPOMLADANSKA SOLATA IZ TESTENIN, ŠPARGLJEV IN RUKOLE.....	24
ŠPARGLJEVA SOLATA S PIŠČANCEM.....	25
ŠPARGLJI PO GRŠKO	25
 <i>Omake, ki se podajo k špargljem</i>	26
BEŠAMELNA OMAKA	26
MUSLINASTA OMAKA	26
POMARANČNA OMAKA	26
SIROVA OMAKA	27
VINSKA OMAKA.....	27
 <i>Sladice iz špargljev</i>	27
ŠPARGLJEV SLADOLED.....	27
ŠPARGLJEV SLADOLED Z MELONO	28
ŠPARGLJI Z JAGODAMI	28
ŠPARGLJEV KOMPOT.....	29
ZELIŠČNE PALAČINKE S ŠPARGLJI.....	29



ŠPARGLJEVA POJEDINA

Predjedi in prigrizki iz špargljev

BUTARICE IZ ŠPARGLJEV IN KORENČKA

Sestavine:

- 250 g špargljev
- 150 g korenčka
- 3 L kokošje juhe
- 1 porkoper

PRIPRAVA:

- ✓ Korenček ostrgamo, narežemo na 7 cm dolge kose, te pa po dolgem na tanke palčke. Špargljem odrežemo vršičke, prav tako dolge 7 cm (ostanke uporabimo za juho).
- ✓ Zavremo juho, dodamo korenčkove palčke in špargljeve vršičke ter kuhamo 5 do 10 minut. Kuhano poberemo ven in pustimo, da se ohladi. Poru odrežemo beli del, ki ga uporabimo pri pripravi kakšne druge jedi. Zeleni del narežemo na trakove dolge 20 do 25 cm in široke 3 mm. Porove trakove blanširamo v kokošji juhi, da se nekoliko zmečajo in postanejo bolj upogljivi, kar nam olajša prevezovanje butaric. Ohladimo jih v ledeni kopeli.
- ✓ S trakovi povežemo po 6 do 7 korenčkovih paličic in špargljevih vršičkov, odvisno predvsem od debeline slednjih. Potresemo s koprom, po želji lahko pokapljamo z malo kisa.

Nasvet: Podobne butarice lahko naredimo tudi iz drugih vrst zelenjave, npr. iz zelene, bučk. Povežemo lahko eno, dve ali več vrst zelenjave, za prevezovanje pa za spremembo uporabimo na trakove narezano šunko ali pršut.

OPEČENI KRUHKI S ŠPARGLJI IN PARMEZANOM

Sestavine:

- enako število poganjkov belih in zelenih špargljev
- bagetaoljčno olje
- parmezan
- sol
- poper

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje narežemo na kose in jih na hitro popražimo na oljčnem olju. Preložimo jih na papirnato brisačo, popivnemo odvečno maščobo ter jih začинimo s soljo in poprom.



- ✓ Bageto po diagonali narežemo na rezine, ki jih po obeh straneh popečemo. Nanje zložimo šparglje in potresemo s sveže naribanim parmezanom. Gratiniramo v pečici.

ŠPARGLJI S PREKAJENO POSTRVJO IN HRENOM

Sestavine:

- 200 g smetanastega sira
- 2 žlici hrena
- 4 žlice kisle smetane
- 4 žemlje
- 700 g kuhanih špargljev
- 200 g prekajene postrvi
- koščki limone za okras

PRIPRAVA:

- ✓ Sir, hren in kislo smetano zmešamo v gladko maso. Žemlji prerešemo in polovičke na hitro popečemo z obeh strani.
- ✓ Vsako polovičko namažemo z 2 do 3 žlicami hrenovega namaza in jih damo v pečico toliko, da postane namaz topel.
- ✓ Tople žemljice obložimo s šparglji in prekajeno postrvjo ter takoj ponudimo.

OPEČENI KRUHKI S ŠPARGLJI IN PRŠUTOM

Sestavine:

- 8 zelenih špargljev
- 8 rezin kruha
- 4 rezine pršuta
- 1 strok česna
- oljčno olje
- sol, poper

PRIPRAVA:

- ✓ Špargljem odrežemo zgornjo tretjino poganjka, ki jo po dolgem razpolovimo. Preostali del poganjka narežemo na tanke rezine. šparglje mariniramo v oljčnem olju, začinjnim s soljo in sveže zmletim poprom.
- ✓ V ponev damo malo oljčnega olja in z obeh strani popečemo kruhke, ki jih še podrgnemo s strokom česna.
- ✓ Kruhke obložimo z mariniranimi šparglji in čeznje položimo po dolgem razpolovljene rezine pršuta.



ŠPARGLJEV PESTO NA OPEČENIH KRUHKIH

Sestavine:

- 500 g zelenih špargljev
- 12 prepeličjih jajc
- 25 g pinjol
- 1 pest mlade špinače
- 2 stroka česna
- 70 g rukole
- 50 g sveže naribanega parmezana
- sok 1 limone
- oljčno olje
- muškatni orešček
- sol, poper
- kruh (npr. francoska štruca)

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje kuhamo v rahlo osoljeni vodi 10 minut. Kuhane pustimo v vodi, da se malo ohladijo. Prepeličja jajca kuhamo 4 minute, nato jih prelijemo z mrzlo vodo.
- ✓ Odrežemo 3 cm dolge špargljeve vršičke in jih damo na stran. Preostale dele špargljev zrežemo na koščke, ki jih s pinjolami, špinačo in česnom seseklamo s paličnim mešalnikom. Dolijemo oljčno olje, da nastane mazava zmes. Primešamo parmezan, muškatni orešček ter solimo in popramo.
- ✓ Francosko štruco diagonalno narežemo na rezine, ki jih popečemo in namažemo s špargljevimi pestom. Nmazane kruhke obložimo s polovičkami jajc in špargljevimi vršički.
- ✓ Rukolo pokapljamo z oljem in limoninim sokom ter damo skupaj s kruhki na krožnik.

JUHE

KROMPIRJEVO ŠPARGLJEVA JUHA Z RUKOLO

Sestavine:

- 1 kg mokastega krompirja
- 1 kg zelenih špargljev
- 1 čebula
- 50 g rukole
- 2 žlici masla
- 1 l zelenjavne juhe
- 4 žlice creme fraîchelimonin sok
- ščep naribanega muškatnega oreščka
- sol, poper
- 2 žlici sveže naribanega parmezana



PRIPRAVA:

- ✓ šparglje narežemo na 2 cm velike koščke in damo vršičke na stran. Olupljen in opran krompir narežemo na majhne kocke. Čebulo drobno sesekljamo. Rukoli odstranimo peclje, jo operemo in fino narežemo.
- ✓ V loncu segrejemo maslo, podušimo čebulo in dodamo krompir, šparglje (brez vršičkov) in polovico rukole. Začinimo s soljo, poprom in muškarnim oreščkom. Zalijemo z zelenjavno juho in pokrito kuhamo 25 minut.
- ✓ Medtem blanširamo špargljeve vršičke, jih prelijemo z ledeno mrzlo vodo in dobro odcedimo.
- ✓ Vsebino lonca sesekljamo s paličnim mešalnikom. Vmešamo creme fraiche, zavremo in po okusu še solimo, popramo in dodamo limonin sok. Na koncu primešamo parmezan in preostalo rukolo.
- ✓ Juho damo v skodelice ali krožnike in okrasimo s špargljevimi vršički.

BELA ŠPARGLJEVA KREMNA JUHA S CVETOMI

Sestavine:

- 500 g belih špargljev
- 125 ml smetane
- 30 g masla
- 30 g moka
- 1 rumenjaki
- limonin sok
- muškarni orešček
- 1 žlička sladkorja
- sol
- užitni cvetovi boreča
- žajblja ...lističi krebujice

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje pripravimo za kuhanje. Olupke kuhamo 20 minut v slani vodi, nato precedimo in tekočino prestrežemo. Špargljevo vodo s soljo in sladkorjem zavremo in v njej 15 minut kuhamo na koščke narezane šparglje. Kuhane šparglje odcedimo, špargljevo vodo pa razredčimo z vodo do 3 litra (malo belega vina bo juhi še dodatno izboljšalo okus).
- ✓ V loncu segrejemo maslo in primešamo moko. Prilijemo špargljevo vodo in dobro prevremo. Juho zgostimo s smetano in rumenjaki ter dodamo sol, sladkor, muškarni orešček in limonin sok. špargljeve koščke damo v juho, pogrejemo in postrežemo.
- ✓ Juho okrasimo s popečenimi kruhki in s cvetovi boreča, žajblja in podobnim, ter z lističi krebujice.



HLADNA ŠPARGLJEVA JUHA S KREBULJICO

Sestavine:

- 2 kg zelenih špargljev
- 150 g smetane
- 1 šopek krebuljice
- limonin sok
- mušklatni orešček
- sol
- sveže zmlet poper

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje narežemo na 4 cm dolge koščke in skuhamo na sopari.
- ✓ Kuhane šparglje sesekljam s paličnim mešalnikom in začinimo z limoninim sokom, soljo, poprom in mušklatnim oreščkom. Dobro premešamo in če je špargljev pire pregost, ga razredčimo z zelenjavno juho.
- ✓ Trdo stepeno smetano solimo in popramo.
- ✓ Špargljev pire nadevamo v krožnike in položimo vanj smetanove cmočke, ki jih oblikujemo s pomočjo dveh čajnih žličk. Okrasimo z listki krebuljice.

ŠPARGLJEVA KREMNA JUHA Z RAKCI

Sestavine za 4 osebe:

- 1 čebula
- 500 g zelenih špargljev
- 2 žlici masla
- 8 dl zelenjavne juhe
- 1,5 dl sladke smetane
- 3 žlice belega suhega vina
- 1 noževa konica mušklatnega oreška
- 150 g obarjenih repkov kozic
- Vejica krebuljice



PRIPRAVA:

- ✓ Čebulo olupimo in na drobno narežemo. Šparglje umijemo in očistimo ter narežemo na koleščke.
- ✓ V posodi stopimo 1 žlico masla, dodamo čebulo in jo steklasto popražimo. Dodamo šparglje in na blagem ognju pražimo 10 minut, nato prilijemo zelenjavno juho in na zmernem ognju pokrito kuhamo 15 minut.
- ✓ Juho zmiksamo, prilijemo smetano in vino, pokrito kuhamo še 10 minut, začinimo s soljo, poprom in mušklatnim oreščkom.
- ✓ V ponvi stopimo preostalo maslo, dodamo rakce in jih na hitro popražimo, da se pregrejejo. Juho razdelimo v ogrete krožnike ali skledice, okrasimo z rakci in potresemo z nasekljano svežo krebuljico.



ŠPARGLJEVA KREMNA JUHA

Za 6 oseb potrebujemo:

- 2 kg zelenih špargljev
- 2 čajni žlički masla
- 2 kocki sladkorja
- malo soli
- 150 g pršuta



PRIPRAVA:

- ✓ Na oljčnem olju popražite sesekljano čebulo, dodajte na kolobarje narezane šparglje in očiščeno narezano jušno zelenjavo.
- ✓ Ko je zelenjava sprazena jo zalijte s kostno juho ali vodo. Skuhano zelenjavo s paličnim mešalnikom zmiksajte, da dobite gladko kremno juho. Dodajte sol, poper, muškadni orešček, malenkost luštreka in belo vino ali limonin sok.
- ✓ Iz kisle smetane, rumenjaka in drobno narezanega drobnjaka pripravite legir, s katerim juho zgostite. Po legiranju juha ne sme več vreti.
- ✓ Kot zakuho uporabite vršičke špargljev, ki ste jih prihranili.

Vegeterjanske jedi

ŠPARGLJI V FRIKASEJU

Za 4 osebe potrebujemo:

- 1 kg špargljev
- sol
- 1,5 dcl močne juhe
- 3 rumenjaki
- sok
- pol limone
- malo vina



PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje skuhajte v slani vodi ter jih na ogretem krožniku oblite z omako.
- ✓ Omaka: Juho, rumenjake, vino in limonin sok žvrkljajte nad vrelo vodo, da se zgosti in nato še nekaj časa na nizki temperaturi.



ŠPARGLJI Z ZELENO IN JABOLKOM

Za 4 osebe potrebujemo:

- 2 kg zelenih špargljev
- 2 čajni žlički masla
- 2 kocki sladkorja
- malo soli
- 150 g pršuta

PRIPRAVA:

- ✓ Kuhane šparglje naložite na krožnik. Zeleno in olupljena jabolka narežite na velike rezance.
- ✓ Posebej zmešajte jogurt, oljčno olje, kis, limonin sok, sol, poper in malenkost gorčice.
- ✓ Z mešanico jabolk in zelene posujte stebła špargljev in vse skupaj prelijte s pripravljeno omako. Jed ponudite kot hladno predjed ali kot samostojno jed s črnim kruhom.

ŠPARGLJI Z AVOKADOVO POMAKO

Za 4 osebe potrebujemo:

- 2 kg špargljev
- sol
- 2 avokada
- sveže iztisnjen sok ene pomaranče
- kajenski poper
- 2 mladi čebuli
- 50 g mehkega masla
- 4 rezine polnozrnatega opečenca
- sok ene limone



PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje operite, odrežite olesenele konce in v vreli slani vodi kuhajte 5 do 8 minut. Avokado razpolovite, mu odstranite koščico in izdolbite meso. S paličnim mešalnikom zmeljite meso avokada, pomarančni sok, sol in kajenski poper.
- ✓ Mlado čebulo očistite in narežite na tanke obročke. Skupaj s soljo jo umešajte v maslo. Popečite opečenec.
- ✓ Zmešajte limonin sok, olje, sol in poper. Šparglje odcedite, naložite na krožnik in pokapajte s prelivom.
- ✓ Rezine opečenca premažite s čebulnim maslom in skupaj z avokadovo pomako ponudite k špargljem.



ŠPARGLJI Z GOBAMI V VOKU

Sestavine za 4 osebe:

- 300 g špargljev
- 3 korenčki
- 200 g velikih šampinjonov
- 200 g dolgozrnatega belega riža
- 2 žlica olja
- 1 žlica nastrganega svežega ingverja
- 1 strok česna
- 4 mlade čebulice z zelenjem
- 1,5 – 2 dl jušne osnove,
- sol,
- po želji 1 žlica sojine omake



PRIPRAVA:

- ✓ Čebulice bulice očistimo in narežemo, česen olupimo in seseklamo, korenček ostrgamo in narežemo na paličice. Šampinjone očistimo, obrišemo in narežemo na rezine. Šparglje narežemo na 3 cm dolge koščke.
- ✓ Riž v slani vodi skuhamo približno 12 minuti. Ko je pod zobmi še čvrst, odvečno vodo odlijemo in riž dobro odcedimo.
- ✓ V voku segrejemo olje, dodamo ingver, česen in čebulo, vse na hitro popražimo, dodamo korenček in šparglje. Pražimo in mešamo približno 3 minute, nato dodamo gobe in pražimo še 2 minuti. Ko se gobe malo zmečajo, prilijemo jušno osnovo in dušimo še 5 minut. Nazadnje jed po okusu dosolimo ali začínimo s sojino omako in jo ponudimo z rižem.

RIZOTA S ŠPARGLJI IN PARMEZANOM

PRIPRAVA:

- ✓ Na oljčnem olju popražite na kolobarje narezano mlado čebulo, narezane šparglje, svežo zeleno in rdečo papriko, malenkost sesekljanega česna in na kocke narezan olupljen paradižnik brez semen. Jed začinite s poprom, soljo baziliko in luštrkom. Izboljšajte z belim vinom.
- ✓ Posebej skuhajte ali zdušite riž in ga zmešajte s pripravljeno omako.
- ✓ Pred serviranjem posujte jed s sesekljanim peteršiljem ali drobnjakom. Poleg ponudite nariban parmezan.

PITA Z GRATINIRANIMI ŠPARGLJI

Sestavine za 4 osebe:

- 350 g zelenih špargljev
- nastrgana lupinica in sok ene pomaranče



- 3 jajca
- 2 dl sladke smetane
- 1 žlica bazilikinega pesta(iz kozarčka)
- 80 g naribanega sira (gavda)
- 300 g vlečenega testa
- 50 g stopljenega masla
- sol in poper
- 1 noževa konica muškarnega oreška

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje umijemo in očistimo. V vreli vodi jih kuhamo 5 - 8 minut in dobro odcedimo.
- ✓ V skledi zmešamo pomarančni sok in nastrgano lupinico, jajca, smetano in pesto začini s soljo, poprom in muškarnim oreškom.
- ✓ Pečico ogrejemo na 180 stopinj. Pekač namažemo z maslom in obložimo z listi vlečenega testa, ki jih sproti premažemo s stopljenim maslom. Na zgornjo plast zložimo šparglje, prelijemo z jajčno zmesjo in potresemo s sirom. Pekač postavimo v ogreto pečico in pečemo približno 35 minut.

RIŽOTA S ŠPARGLJI

Za 4 osebe potrebujemo:

- 1 velika čebula
- 10dag surovega masla
- 30 dag riža
- 80 dag zelenih špargljev
- sol,poper,
- sir parmezan



PRIPRAVA:

- ✓ Čebulo na drobno sesekljam. V posodi jo na stopljenem maslu pražimo približno pet minut na šibkem ognju, toliko da postekleni.
- ✓ Čebuli nato dodamo umite šparglje, ki smo jih narezali na centimeter dolge koščke. To pražimo še tri minute, dodamo umit riž in vse skupaj zalijemo s približno 1 litrom vode ter kuhamo še približno deset do dvanajst minut. Po potrebi med kuho dolivamo vodo in vmes malo premešamo.
- ✓ Riž skuhamo tako, da je na ugriz še čvrst. Solimo in popramo po okusu. Jed na koncu potresemo z na grobo naribanim parmezanom.

ZAPEČENI ŠPARGLJI Z GORGONZOLO

Za 4 osebe potrebujemo:

- 1 kg zelenih špargljev
- sol, sladkor
- 50g masla
- 2 žlici limoninega soka



- 150g gorgonzole
- 1 paradižnik
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- poper

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje oplaknite, spodnjo tretjino olupite in odrežite olesenele konce stebel. V vreli slani vodi jih skupaj z 1 žlico masla, ščepcem sladkorja in limoninim sokom kuhajte približno 12 minut.
- ✓ Gorgonzolo narežite na rezine. V pečici ogrejte žar. Šparglje odcedite in jih razporedite po plitvem pekaču. Spodnje dele stebel obložite s sirom in za približno 4 minute postavite pod vroč žar.
- ✓ Paradižnik operite, mu odstranite semenje in ga narežite na kocke. Na hitro ga podušite na preostalem maslu. Dodajte peteršilj in razporedite po špargljih.

POMLADNA MINEŠTRA S ŠPARGLJI

Sestavine za 6 oseb:

- 2 korenčka
- 1 pastinak
- 3 mlade čebule
- 300 g špargljev
- ½ cvetače
- skodelica nizkega stročjega fižola
- 3 manjši sveži paradižniki
- 1,5 l vode
- 1 skodelica mladega graha
- 3 žlice olivnega olja
- sol, poper
- 1 ščepec muškarnega oreška
- 1 žlica pesta (po želji)
- nekaj listov sveže bazilike
- 2 žlici nastrganega parmezana

PRIPRAVA:

- ✓ Korenček in pastinak ostrgamo ali olupimo in narežemo na 2 mm debele kolobarčke. Čebulice očistimo in nasekljamo. Šparglje očistimo in spodnje dele stebel ostrgamo in jih narežemo na koščke. Cvetačo očistimo in razdelimo na cvetke, stročji fižol očistimo in narežemo na koščke. Paradižnike olupimo, očistimo in nasekljamo.
- ✓ V posodi segrejemo olje, dodamo korenček in pastinak, nekaj kolobarčkov pastinaka prihranimo, dodamo še čebulice in trše dele špargljev. Pražimo in mešamo nekaj minut, da se zelenjava malo zmežča, nato dodamo cvetke cvetače, stročji fižol in paradižnik. Prepraženi zelenjavi prilijemo vročo vodo, zavremo, solimo in popramo.
- ✓ Mineštro kuhamo 6 minut, dodamo grah, pastinak, špargljeve vršičke in kuhamo še 3 minut. Na koncu kuhanja dodamo malo muškarnega oreška, po želji lahko dodamo še 1 žlico pesta. Da bo juha gostejša 2 zajemalki zmiksamo in damo nazaj v posodo. Ko



juho razdelimo na krožnike, jo potresemo še s svežo nasekljano baziliko in parmezanom.

ŠPARGLJI Z MLADO ČEBULO

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje operite, ogulite in na hitro skuhajte v vreli slani vodi. Odcejene in ohlajene šparglje narežite na kolobarje.
- ✓ Na kolobarje narežite tudi spomladansko čebulo in vse skupaj pomešajte z oljčnim oljem, kisom, limoninim sokom, soljo in poprom.
- ✓ Na krožnik položite list mehke zelene solate, nanj pa mešanico špargljev, čebule in začimb. Dodajte žličko jogurta in kisle smetane in okrasite z vrtnimi jagodami.

ŠPARGLJI Z DROBTINAMI

Za 4 osebe potrebujemo:

- ¾ kg špargljev
- 2 kuhani jajci
- 2 celi jajci
- 20 dag naribanega sira
- košček masla
- drobtine

PRIPRAVA:

- ✓ Kuhane in odcejene šparglje naložimo v pomaščeno jensko posodo in potresemo z drobtinami.
- ✓ Jajca razžvrkljamo in potresemo po špargeljnih, prav tako trdo nariban sir in narezani dve trdo kuhani jajci. Na vrh damo manjše koščke masla.
- ✓ Nato posodo postavimo za 15 minut v vročo pečico.
- ✓ Ponudimo k pečenemu mesu ali riževi solati.

KROMPIRJEVA OMLETA S ŠPARGLJI

Sestavine za 4 osebe:

- 3 veliki mladi krompirji
- 200 g špargljev
- 8 češnjevih paradižnikov
- 6 debelih jajc
- 2 žlici nastrganega parmezana
- 1 žlica sesekljanega drobnjaka
- 1 žlica olivnega olja
- sol in poper



PRIPRAVA:

- ✓ Krompir ostrgamo ali olupimo in narežemo na kocke. V slani vodi jih kuhamo 5 minut in dobro odcedimo. Šparglje očistimo in narežemo na koščke. Paradižnike prepolovimo in prerezano stran malo posolimo.
- ✓ V ponvi segrejemo olje, dodamo šparglje, pražimo in mešamo 3 minute. Nato prilijemo nekaj žlic vode, solimo in kuhamo še približno 5 minut, da se zmečajo.
- ✓ Pečico ogrejemo na 180 stopinj. Okrogel pekač namažemo z maslom, jajca stepamo, solimo in popramo, primešamo parmezan in drobnjak. Približno 1/3 jajčne zmesi zlijemo v pekač. Na to enakomerno razporedimo kocke krompirja, polovice paradižnikov in koščke špargljev ter vse prelijemo s preostalo jajčno zmesjo.
- ✓ Pekač postavimo v ogreto pečico in pečemo približno 10 minut, da jajca zakrknejo. Omleto ponudimo še vročo. Dobra pa je tudi hladna.

OCVRTI ŠPARGLJI

Za 4 osebe potrebujemo:

- 1,5 kg špargljev
- 2 jajci
- drobtine
- 100 g naribanega parmezana
- maščoba za cvrenje

Preliv:

- 150 g kisle smetane
- 4 žlice solatne majoneze
- sol, poper
- peteršilj, koper



PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje v rahlo osoljenem kropu kuhamo 5 – 10 minut. Odcedimo, prelijemo z mrzlo vodo in ponovno odcedimo.
- ✓ Razžvrkljamo jajci. Na drugi krožnik stresemo drobtine in jih pomešamo z naribanim parmezanom. Odcejene šparglje povlečemo skozi jajce, nato jih povaljamo v drobtinah.
- ✓ V cvrtniku segrejemo maščobo za cvrtje na temperaturi 175 stopinj. Po porcijah ocvremo panirane šparglje, da zlato porjavijo. Odcedimo jih na plasti papirnatih prtičev in shranimo na toplem.
- ✓ Za omako zmešamo kisko smetano in majonezo, primešamo sesekljan peteršilj in koper. Ponudimo k špargljem, zraven pa postrežemo še tanko rezino šunke.



ŠPARGLJI Z JAJCI-MALO DRUGAČE

Za 4 osebe potrebujemo:

- 1/2 kg špargljev
- 8 jajc
- 13 dag masla ali olja
- 2 žlici sladke smetane
- sol, poper



PRIPRAVA:

- ✓ Špargljem, odrežemo spodnji trdi del ter jih skuhamo v slani vodi. Dobro jih odcedimo in narežemo na manjše koščke.
- ✓ Jajca razžvrkljamo s smetano, soljo in poprom.
- ✓ Na manjšem delu masla popečemo šparglje, da se tekočina izpari. Na preostalem maslu spečemo razžvrkljana jajca (naj bo temperatura nizka). Na kocu vmešamo še šparglje.

ŠPARGLJI Z ZELENO OMAKO

PRIPRAVA:

- ✓ Špargljem odrežite oleseneli del, povežite jih v šopek in postavite navpično v globok lonec z vrelo slano vodo. Vode dajte do polovice njihove višine, tako da se kuhajo v vodi, vrhovi špargljev pa na pari. Šparglje pazljivo kuhajte 10 do 15 minut, vse dokler se spodnji del ne zmehča. Dajte jih iz vode, odcedite in ohladite.
- ✓ Omako pripravite na naslednji način: mešanici kisa in vode dodajte sladkor in Vegeto, vse na kratko prekuhajte in ohladite.
- ✓ Medtem na drobno nasekljajte v trdo kuhana jajca in petršilj, koper in drobnjak pa narežite na drobno.
- ✓ Ohlajeni mešanici kisa in Vegete dodajte gorčico, olje, nasekljana jajca, petršilj, koper in drobnjak. Nato dodajte smetano, začinite s poprom, vse dobro premešajte in po želji dosolite.
- ✓ Pripravljeno omako pustite na hladnem mestu 1 do 2 uri.
- ✓ Kuhane šparglje zložite na krožnik, prelijte z omako in po želji okrasite s koščki šunke in v trdo kuhanimi jajci.

ŽITA Z ZELENI MI ŠPARGLJI IN ČEMAŽEM

Sestavine:

- 160 g žitnih zrn (pšenica, ječmen, oves, pira)
- 1 lovorov list
- 30 g masla
- 1 šalotka
- kuhani zeleni šparglji (količina po želji)



- 150 ml smetane
- 1,1 l špargljevega fonda
- 1 žlica naribanega parmezana
- 10 g masla,
- sol,
- 1,5 žlice čemaževega pesta

Za čemažev pesto:

- 30 g pinjol
- 30 g čemaža
- 25 g parmezanana
- ribana lupina
- 1 limone
- 4 žlice oljčnega olja
- strok česna
- 2 žlici kisle smetane

PRIPRAVA:

- ✓ Žita za 24 ur namočimo v 1 liter vode. Naslednji dan vodo odlijemo in kuhamo žita 10 do 15 minut v malo vode s soljo in lovorjevim listom. Po kuhanju pustimo še 5 minut stati, da žita dobro nabreknejo in vpijejo tekočino. Stresemo na cedilo in odstranimo lovorjev list.
- ✓ V ponvi raztalimo maslo in podušimo sesekljano šalotko, ki naj ne spremeni barve. Dodamo kuhana žita, na koščke narezane šparglje, špargljev fond in smetano. Premešamo in zavremo. Solimo, primešamo čemažev pesto in nazadnje še nariban sir in maslo.
- ✓ Za pripravo čemaževega pesta v ponvi brez maščobe zlato rjavo popečemo pinjole in fino sesekljamo čemaž. Čemaž, pinjole, parmezan, limonino lupino, oljčno olje in stisnjen strok česna s paličnim mešalnikom ali v multipraktiku drobno sesekljamo. Primešamo kisko smetano ter solimo in popramo.

ZAPEČENI ŠPARGLJI Z JAJCI

Sestavine:

- 250 g špargljev
- 3 do 4 jajca
- 375 ml mleka
- 1 skodelica naribanega parmezana
- sol

PRIPRAVA:

- ✓ Stepemo jajca, solimo, prilijemo mleko in dobro premešamo.
- ✓ Namastimo pekač velikosti približno 20 x 30 cm, zlijemo vanj jajca z mlekom in dodamo šparglje.
- ✓ Potresemo s sirom in pečemo 15 minut v pečici pri 200 OC.



ZAPEČENE TESTENINE S ŠPARGLJI

Sestavine:

- 1 kg zelenih špargljev
- 250 g testenin v obliki metuljčkov (farfalle)
- 1 šop peteršilja
- 200 g smetane
- 100 g ementalerja
- ščep muškarnega oreščka
- sol, poper
- maščoba za pekač

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje narežemo na 2 cm velike koščke. V vreli slani vodi jih blanžiramo 5 minut, prelijemo z mrzlo vodo in zelo dobro odcedimo.
- ✓ Skuhamo testenine in jih dobro odcedimo.
- ✓ Zmešamo šparglje, metuljčke in drobno sesekljan peteršilj. Solimo, popramo in začинimo z muškarnim oreščkom ter mešanico nadevamo v namaščen pekač.
- ✓ Nato zmešamo še smetano in sir, popramo, dodamo muškarni orešček in prelijemo preko špargljev in testenin v pekaču. Pečemo 25 minut pri 200 OC.

ŠPARGLJI S PARMEZANOM

Sestavine:

- 600 g špargljev
- parmezan
- nariban smetana
- 1 žličke koruznega škroba

PRIPRAVA:

- ✓ V malo vode (toliko, da je vse prekrito) skuhamo šparglje. Kuhane poberemo ven in jih na toplem shranimo.
- ✓ V vodo, kjer smo kuhali šparglje, damo sedaj še olesenele konce poganjkov in olupke, ki so nam ostali pri čiščenju špargljev. Kuhamo toliko časa, da voda skoraj povsem povre, nato precedimo. Če je tekočine več kot za 1 skodelice (125 ml), jo zlijemo nazaj in še kuhamo.
- ✓ Tekočini dodamo enako količino smetane, ki jo prej zmešamo s koruznim škrobom. Vse skupaj segrevamo (nikakor ne sme zavreti!), da se rahlo zgosti. Prelijemo po špargljih, potresemo s parmezanom in damo pod žar, da se zlato zapeče.
- ✓ Ponudimo z lahko solato, sotiranimi kozicami in pečenim krompirjem s čebulo.



Morske jedi

TESTENINE S ŠPARGLJI IN LOSOSOM

Sestavine za 4 osebe:

- 250g zelenih špargljev
- 1 pločevinka lososa v naravnem soku
- 3 mlade čebulice z zelenjem
- 1 rdeča paprika
- 240g kratkih testenin
- 30g masla
- 1 žlica olja
- 1 žlica začimbe curry
- 2 dl zelenjavne jušne osnove
- 1 zvrhana žlica jedilnega škroba
- 1,5 dl sladke smetane
- Sol in poper



PRIPRAVA:

1. Čebulice očistimo in narežemo. Šparglje in narežemo na 3 cm dolge koščke. Papriko očistimo, narežemo na trakove in v kozici z žlico olja, nekaj žlicami vode in ščepcem soli dušimo 5 minut.
2. V loncu pristavimo vodo za kuhanje testenin. Ko voda zavre, solimo dodamo testenine in jih kuhamo samo tako, da ostanejo pod zobmi še zelo čvrste. Vodo odlijemo in testenine odcedimo.
3. V visoki ponvi stopimo maslo, dodamo čebulo in jo popražimo, da ovane. Nato dodamo prašek curry in koščke špargljev, pražimo in mešamo 1 minuto ter prilijemo jušno osnovo. Pokrito dušimo približno 8 minut, nato dodamo koščke lososa, odcejeno papriko in testenine ter prilijemo sladko smetano, ki smo jo zmešali s škrobom. Premešamo in prevremo, po okusu dosolimo in popramo ter takoj še vroče postrežemo.

ŠPAGETI Z ZELENI MI ŠPARGLJI IN RAKCI

Sestavine za 4 osebe:

- 400g špagetov
- 500 g zelenih špargljev
- 300 g rakcev (kozic)
- 1 žlica olivnega olja
- 2 žlici sesekljanega peteršilja
- 1 vejica za okras
- nastrgana lupinica 1 neškropljene limone
- 3 žlice limoninega soka
- 1 dl zelenjavne jušne osnove



- Sol

PRIPRAVA:

1. Šparglje umijemo, očistimo, po dolžini prerežemo in narežemo na 3 do 4 cm dolge koščke. Krompir olupimo in na drobno naribamo. Rakce umijemo in osušimo.
2. V velikem loncu zavremo vodo za kuhanje špagetov. Ko zavre, solimo, dodamo špagete in čez 2 minuti še šparglje. Ko so špageti kuhani, vendar pod zobmi še čvrsti, vodo odlijemo in dobro odcedimo.
3. V kozici segrejemo olje, dodamo rakce in jih pražimo 2 minuti, prilijemo limonin sok, dodamo limonin sok, dodamo limonino lupinico in sesekljan peteršilj. Rakce zalijemo z juho, dodamo nariban krompir in kuhamo toliko časa, da se krompir razpusti.
4. Odcejene špagete in šparglje razdelimo na krožnike, prelijemo z omako z rakci in okrasimo s peteršiljem.

PREKAJENA POSTRV S ŠPARGLJI

Sestavine za 4 osebe:

- 100 g špargljev
- sol, sladkor
- 2 prekajeni postrvi
- 4 v trdo kuhana jajca
- 2 paradižnika
- nekaj vejic kopra
- 50 g kislh kumaric
- 50 g čebule
- 1 žlica vinskega kisa
- 1 žlica gorčice
- beli poper in sesekljan peteršilj

PRIPRAVA:

- ✓ Svežim špargljem spodnje olesenele dele odrežemo. Stebelca povežemo v manjše šopke po 4 do 5 skupaj. Šparglje položimo v osoljen krop in dodamo ščepec sladkorja, da je okus izrazitejši. Kuhane odcedimo in ohladimo.
- ✓ Prekajeno postrv zarezemo vzdolžno po sredini hrbta, ob hrbtenici. Tako jo prepolovimo. Odstranimo hrbtenico s koščicami in olupimo kožo. Tako dobimo iz vsake postrvi po dva fileja. Na vsak krožnik damo kos fileja postrvi, rezino v trdi kuhanega jajca in rezino paradižnika ter šparglje.
- ✓ Pripravimo omako. Na drobno sesekljamo kisle kumarice in čebulo. V skledi zmešamo gorčico, sol, sladkor, poper, sesekljan peteršilj, kis in olje. Dodamo sesekljana v trdo kuhana jajca, sesekljana kisle kumarice in sesekljana čebulo.
- ✓ Šparglje prelijemo z omako, okrasimo s koprom in ponudimo.



ŠPARGLJI IN MLADI KROMPIR S ČEMAŽEVIM PESTOM

Sestavine:

- 750 g zelenih špargljev
- 800 g mladega krompirja
- 30 g pinjol
- 50 g zelenih oliv (s koščico)
- 30 g čemaža
- 75 g sveža naribanega parmezana
- naribana lupinica 1 limone
- 9 žlic oljčnega olja
- 1 strok česna
- 2 žlici kisle smetane
- sol, poper

PRIPRAVA:

- ✓ šparglje narežemo na 4 cm velike koščke. Kuhamo jih 4 minute v slani vodi ter kuhane odcedimo, prelijemo z mrzlo vodo in še enkrat dobro odcedimo
- ✓ Krompir skuhamo v slani vodi. Nekoliko ohlajenega olupimo in narežemo na 3 do 4 enako velike kose.
- ✓ Pinjole v ponvi brez maščobe zlato rjavo popečemo. Olive izkoščičimo in drobno narežemo. Čemaž fino sesekljam.
- ✓ Čemaž, pinjole, 25 g parmezana, limonino lupinico, 4 žlice oljčnega olja in stisnjen strok česna s paličnim mešalnikom ali v multipraktiku drobno sesekljam. Primešamo kisló smetano ter solimo in popramo.
- ✓ Krompir in šparglje zlato rjavo popečemo na preostalem oljčnem olju in močnem ognju. Solimo, popramo ter primešamo 3 do 4 žlice čemaževega pesta in olive.
- ✓ Zložimo na krožnik, potresemo s preostalim parmezanom in zraven postrežemo preostali čemažev pesto.

Mesne jedi

ŠPARGLJEV NARASTEK S KROMPIRJEM

Sestavine:

- 1 kg špargljev
- 800 g krompirja
- 300 g kuhane šunke
- 100 g naribanega ementalerja
- 2 dl kisle smetane
- 1 jajce
- 1 strok česna
- sol



- beli poper

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje narežemo na 3 do 4 cm dolge koščke, jih skuhamo in pustimo, da se ohladijo.
- ✓ Kuhan krompir narežemo na tanke ploščice in šunko na koščke.
- ✓ V pekač v plasteh zložimo koščke šparglja, krompir in šunko. Prelijemo s kisló smetano, ki smo ji dodali sol, poper, česen in jajce. Potresemo s sirom in pečemo 20 minut pri temperaturi 180 do 200 0C.

ŠPARGLJI S PANCETO

Sestavine:

- 1 kg špargljev
- 200 g pancete narezane na tenke rezine
- 1 skodelica bešamela (recept pri omakah)
- 1 kozarca suhega belega vina
- 40 g naribanega sira
- 2 rumenjaka
- maslo
- muškati orešček
- sol, poper

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje skuhamo, odcedimo in zložimo v nepregorno posodo, namazano z maslom.
- ✓ Pripravimo bešamel in vanj vmešamo nariban sir, rumenjaka ter sol in poper. Damo na srednje močan ogenj in med mešanjem dodamo vino ter pustimo, da nekoliko izhlapi. Odstavimo s štedilnika in začинimo s sveže naribanim muškatnim oreščkom.
- ✓ Rezine pancete porazdelimo po špargljih in prelijemo z bešamelom. Po vrhu damo še kakšen kos masla. Gratiniramo v pečici pri 180 0C.

ŠOPKI ŠPARGLJEV S PRŠUTOM

Sestavine za 4 osebe:

- od 300 do 500 g zelenih špargljev
- 150 g narezanega kmečkega pršuta
- 1 žlička soli
- 1 žlička sladkorja

PRIPRAVA:

- ✓ V široki posodi zavremo 2 l vode, dodamo sladkor in sol. Špargljem odrežemo spodnji trši del in jih kuhamo 5 minut. Kuhane šparglje dobro odcedimo, razdelimo na 8 šopkov in vsakega zavijemo v rezino pršuta.
- ✓ Pečico ogrejemo na 180 stopinj. Šopke špargljev zložimo v pekač, postavimo v ogreto pečico in pod vklopljenim žarom pečemo nekaj minut, da se pršut malo zapeče.



- ✓ Tako pripravljene šparglje ponudimo kot predjed s česnovo majonezo ali za prilogo k pečenemu mesu ali fileju bele ribe.

NARASTEK S ŠPARGLJI IN S PURANOM

Za 4 osebe potrebujemo:

- 500 g zelenih špargljev
- sol, poper, nariban muškadni orešček
- 60 g masla
- 50 g moko
- 500 ml mleka
- 250 g puranjih prsi, narezanih na rezine
- šop drobnjaka

PRIPRAVA:

- ✓ Špargljem olupimo spodnjo tretjino. Zavrite slano vodo, ščepec sladkorja in 1 žlico masla. Kuhajte jih 10 minut.
- ✓ Pečico segrejte na 200 stopinj. Stopite maslo in spenite moko. Med mešanjem počasi prilivajte mleko. Kuhajte 5 minut. Začinite s soljo, poprom in muškatnim oreščkom ter umešajte drobnjak.
- ✓ Šparglje razpolovite in razporedite po namaščenem pekaču za narastke. Med šparglje razporedite kose mesa in prelijte z omako. V pečici pecite približno 15 minut. Zraven ponudite slan krompir.

ŠPARGLJI S PRŠUTOM IN ZELIŠČNO OMAKO

Za 4 osebe potrebujemo:

- 2 kg špargljev
- 2 čajni žlički masla
- 2 kocki sladkorja
- malo soli
- 150 g pršuta

Omaka:

- 5 jedilnih žlic majoneze z olivnim oljem
- 3 jedilne žlice smetane
- 2 jedilni žlici svežih zelišč, sesekljanih (timijan, peteršilj in bazilika)
- 1 jedilna žlica limoninega soka



PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje pripravite in jih približno 4 minute kuhajte v slanici z maslom in sladkorjem. Dobro jih odcedite.
- ✓ Šparglje eventualno po dolgem razpolovite in jih s pršutom ponudite na 4 krožnikih.



- ✓ Za omako zmešajte majonezo z napol stepeno smetano, sesekljanimi zelišči in limoninim sokom in jo posebej ponudite špargljem.

ŠPARGLJI V OMAKI IZ PROŠKA IN MASKARPONEJA

Za 4 osebe potrebujete:

- 400 g zelenih špargljev
- 500 ml juhe
- sladkor
- 20 g masla
- 600 g svinškega fileja
- poper, sol
- 8 rezin slanine
- 2 žlici olja
- 2 šalotki
- 250 g maskarponeja
- 50 ml proška
- 1 žličko sesekljanega pehtrana
- 1 paradižnik

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje oplaknite, spodnjo tretjino olupite, olesenele dele odrežite. Narežite jih na koščke. Zavrite juho, sladkor in maslo. Kuhajte jih 8 minut.
- ✓ Meso narežite na 8 rezin, poprajte in zavijte v slanino. Pecite približno 8 minut.
- ✓ Šalotke olupite, seseklajte in na maščobi od peke prepražite. Dodajte maskarpone, prošek, pehtran in 100 ml vode, v kateri so se kuhali šparglji. Paradižnik operite, narežite in vložite v omako. Po okusu začinite in vse skupaj ponudite. Zraven teknejo široki rezanci.

SVINJSKA RIBICA S ŠPARGLJI IN HOLANDSKO OMAKO

Za 4 osebe potrebujemo:

- zrezki iz svinjske ribice
- šparglji
- poper
- sol

Holandska omaka:

- rumenjaki
- maslo
- limonin sok
- sol
- poper



PRIPRAVA:

- ✓ Svinjsko ribico zarezemo po dolgem tako, da dobimo velik ploščat zrezek. Razprostrto ribico osolimo, dodamo nekaj zrn popra in vanjo po dolgem položimo dva ali tri sveže šparglje. Vse skupaj zapremo in ovijemo s sukancem, da se ribica med peko ne odpira. V ponvi ali pečici pečemo cca. 20 minut.
- ✓ Holandsko omako pripravimo tako, da raztepemo rumenjaki in žličko vode, ga solimo in popramo ter z metlico nad zelo blagim ognjem vanj počasi vmešamo koščke masla, dokler ne dobimo goste mase. Med vmešavanjem masla lahko dodamo žličko hladne vode. Ko je masa dovolj gosta, jo po potrebi še enkrat solimo, popramo in dodamo nekaj kapljic limoninega soka.
- ✓ Pečeno ribico razrežemo na kolobarje in prelijemo s holandsko omako.

ZREZEK S PARMEZANOM IN ŠPARGLJI

Za 4 osebe potrebujemo:

- 1 kg špargljev
- sol, žličko masla
- 1 ščepec sladkorja
- 3 žlice moka
- 1 jajce
- 3 žlice sveže naribanega parmezana
- 3 žlice drobtin
- 4 manjše telečje zrezke (prib. 100g)
- 4 žlice olja (repično)

PRIPRAVA:

- ✓ Špargljem odrežite olesenele spodnje dele. Po želji jih zvežite v 4 šopke. Šparglje skupaj z maslom in sladkorjem v vreli slani vodi kuhajte 20 minut.
- ✓ V plitev krožnik stresite moko. V drugem razžvrkljajte jajce in 1 žlico vode, v tretjem pa zmešajte drobtine in parmezan. Zrezke na hitro oplaknite s hladno vodo, osušite in solite. Najprej jih povaljajte v moki, nato potegnite skozi jajce, na koncu pa jih povaljajte še v mešanici drobtin in parmezana. Panado vtisnite v meso, odvečne drobtine otresite.
- ✓ Segrejte olje in v približno 4 minutah na vsaki strani zlato rumeno specite zrezke.
- ✓ Pečene položite na papirnate brisače, da se odvečna maščoba odcedi. Šparglje poberite iz vode, jih po želji obrnite na maščobi, ki je ostala od peke mesa ter ponudite z zrezki. Jed po želji okrasite z baziliko in s parmezanom.

ŠPARGLJI NA KLASIČEN NAČIN – s holandsko omako in šunko

Za 4 osebe potrebujete:

- 2 kg špargljev
- sol
- sladkor
- 200g masla



- 3 rumenjake
- 3-4 žlice belega vina
- sveže mlet poper
- 500 g šunke

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje oplaknite jim odrežite olesenele konce. Razdelite jih na 4 porcije in s kuhinjskim sukancem zvežite v snope.
- ✓ Zavrite večjo količino slane vode, ki ste ji dodali ščepec sladkorja in 1 žlico masla. Šparglje kuhajte 15 minut.
- ✓ V vroči vodni kopeli stepajte rumenjake, vino in ščepec soli tako dolgo, da nastane gosta kremasta omaka. Preostanek masla stopite. Rumenjake odstranite iz kopeli in jim med stepanjem žlico za žlico dodajajte tekoče maslo. Po okusu začinite s soljo in sveže mletim poprom.
- ✓ Šparglje vzemite iz vode, jih dobro odcedite in odstranite sukanec. Postrezite jih z rezinami šunke in prelijte z okusno holandsko omako.

Solate iz špargljev

ENOSTAVNA ŠPARGLJEVA SOLATA

Sestavine:

- 1 kg špargljev
- 2 trdo kuhani jajci
- 1 šalotka
- 2 žlici belega vinskega kisa
- 4 žlice deviškega oljčnega olja
- 1 žlica kaper
- 2 žlički sesekljanega peteršilja
- sol, poper

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje skuhamo in narežemo na manjše kose. Trdo kuhani jajci razrežemo in damo skupaj s šparglji v skledo.
- ✓ Iz preostalih sestavin zmešamo preliv, ki ga polijemo po špargljih in jajcih ter na rahlo premešamo.

ŠPARGLJEVA SOLATA

Za 4 osebe potrebujemo:

- 50 dag zelenih špargljev
- 2 dag sladkorja



- 2 dag masla
- 2 paradižnika
- 1 žlica sesekljanega drobnjaka
- 1 žlica balzamičnega kisa
- 1 žlica limoninega soka
- 1 žlica oljčnega olja, sol, poper
- 2 mladi čebuli
- 1 žlica sezama

PRIPRAVA:

- ✓ Špargljem odrežemo trde spodnje dele in razrežemo na tanke rezine. V vreli slani vodi, ki smo ji dodali sladkor in maslo jih kuhamo 5 - 7 minut.
- ✓ Za preliv zmešamo kis, limonin sok, olje, grobo mlet poper in 2 žlici vode od kuhanih špargljev. Dodamo na kolobarje narezani čebuli, jih potresemo s sezamom, ki smo ga na hitro prepražili in prelijemo s prelivom ter rahlo premešamo.

ŠPARGLJEVA SOLATA S TESTENINAMI

Sestavine:

- 1 kg špargljev
- 6 žlic oljčnega olja
- 1 strok česna
- 1 kg testenin
- 1 skodelica koščkov tune
- tanki trakovi narezane šunke
- 8 do 10 črnih oliv
- 2 žlici limoninega soka (ali vinskega kisa)
- sol, poper

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje skuhamo in narežemo na 2 do 3 cm velike koščke. Testenine skuhamo 'al dente' in jih odcedimo. Segrejemo oljčno olje in pražimo česen 1 minuto.
- ✓ V veliki skledi zmešamo testenine z oljčnim oljem in česnom ter dodamo ostale sestavine. Dobro premešamo.
- ✓ Postrežena jed naj bo sobne temperature, lahko pa jo tudi ohladimo.

SPOMLADANSKA SOLATA IZ TESTENIN, ŠPARGLJEV IN RUKOLE

PRIPRAVA:

- ✓ Testenine skuhamo, odcedite in ohladite s hladno vodo.
- ✓ Šparglje skuhamo in ohladite.



- ✓ Rukolo očistite in operite. Na krožnik položite rukolo, nanjo naložite šparglje. Testenine pomešajte z oljem, kisom, jogurtom, seseklano šalotko, pehtranom, soljo in poprom. Mešanico testenin in začimb položite na krožnik in servirajte.
- ✓ Zraven ponudite še preliv iz olja, kisa, šalotke, soli in pora. Začimbe in druge dodatke dodajte po okusu.

ŠPARGLJEVA SOLATA S PIŠČANCEM

Sestavine:

- 200 g kuhanih špargljev
- 400 g kuhanega piščančjega mesa brez kože
- nekaj solatnih listov
- 6 žlic majoneze
- 2 žlici jogurta
- breskev iz kompota
- sol, poper
- sladkor

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje narežemo na 2 do 3 cm dolge koščke. Nekaj lepih vršičkov shranimo za okrasitev.
- ✓ Koščke špargljev in na trakove narezano meso zmešamo ter začinimo s soljo, sladkorjem in limoninim sokom.
- ✓ Majonezo zmešamo z jogurtom, solimo, popramo in dodamo malo sladkorja in na majhne koščke narezano breskev.
- ✓ Solatne skledice obložimo s solatnimi listi, damo vanje sestavine za solato, prelijemo s pripravljenim prelivom ter okrasimo s špargljevim vršički.

ŠPARGLJI PO GRŠKO

Sestavine:

- 600 g špargljev
- 4 žlice oljčnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- 1 žlica zeliščnega kisa
- 1 žlička gorčice
- Sol

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje skuhamo v slani vodi.
- ✓ Zmešamo oljčno olje, limonin sok in zeliščni kis, umešamo gorčico in solimo.
- ✓ Prelijemo preko odcejenih in razrezanih špargljev in preden ponudimo, premešamo.



Omake, ki se podajajo k špargljem

BEŠAMELNA OMAKA

Sestavine:

- 40 g masla
- 40 g moko
- 5 dl mleka
- sol
- sveže zmlet beli poper
- žlička limoninega soka ali kisa
- 15 g svežega masla

PRIPRAVA:

- ✓ Na majhnem ognju razpustimo maslo, dodamo moko, mešamo 1 do 2 minuti in pazimo, da ostane prežganje belo.
- ✓ Postopno prilivamo toplo mleko in stepamo z metlico na majhnem ognju, dokler se omaka ne zgosti. Solimo, popramo in kuhamo 15 do 20 minut ter medtem večkrat premešamo.
- ✓ Nato dodamo limonin sok, pokrijemo in postavimo omako do uporabe nad paro ali kam drugam na toplo. Tik preden z omako postrežemo, zamešamo vanjo še košček masla. Količine zadoščajo za približno 5 dl omake.

MUSLINASTA OMAKA

Sestavine:

- 3 dl holandske omake
- 1 dl stepene smetane

PRIPRAVA:

- ✓ V pripravljeno holandsko omako vmešamo stepeno smetano in stepamo z metlico tako dolgo, da postane omaka lahka in penasta.

POMARANČNA OMAKA

Sestavine:

- 30 g masla
- 20 g mokesok
- 1 rdeče pomaranče
- 100 ml smetane za stepanje
- 125 ml vode, v kateri so se kuhali šparglji



- 1 žlička pomarančnega likerja
- sol
- beli poper

PRIPRAVA:

- ✓ Maslo in moko zgnemo v kroglico.
- ✓ Sok pomaranče precedimo in ga polovico zmešamo s smetano in špargljevo vodo.
- ✓ Vse skupaj segrejemo, dodamo masleno kroglico, zavremo in na majhnem ognju ob stalnem mešanju kuhamo 5 do 7 minut.
- ✓ Prilijemo še preostali pomarančni sok in pomarančni liker ter solimo in popramo.

SIROVA OMAKA

Sestavine:

- 5 dl bešamela
- 150 g naribanega sira

PRIPRAVA:

- ✓ Bešamelu dodamo 150 g naribanega sira in mešamo na majhnem ognju, dokler se sir ne raztopi. Če je potrebno, omako še dosolimo in ji po okusu dodamo limonin sok.

VINSKA OMAKA

Sestavine:

- 5 rumenjakov
- kozarec vina
- 60 g masla

PRIPRAVA:

- ✓ Rumenjake in vino nad paro penasto umešamo ter po koščkih dodajamo maslo.

Sladice iz špargljev

ŠPARGLJEV SLADOLED

Sestavine:

- 400 g belih špargljev
- 300 g zelenih špargljev
- 0,75 L mleka
- 12 rumenjakov
- 180 g sladkorja



- 200 g creme fraîcheščep
- soli (za 2 litra)

PRIPRAVA:

- ✓ Bele in zelene šparglje skuhamo do mehkega. Kuhane šparglje dobro odcedimo in sesekljamo s paličnim mešalnikom ter pretlačimo skozi cedilo. Masa špargljevega pireja je približno 2/3 surove mase špargljev.
- ✓ Mleko in sladkor zavremo. Rumenjake s soljo gladko razmešamo in med stalnim mešanjem prilijemo 1/3 vročega mleka. Nato jajčno maso primešamo v vrelo mleko, ne pozabimo mešati, in maso grejemo že toliko časa, da se zgosti. To se zgodi relativno hitro in masa medtem nikakor ne sme zavreti. Maso takoj skozi cedilo prelijemo iz lonca v skledo in ohladimo (skledo postavimo v mrzlo vodo).
- ✓ V hladno maso primešamo creme fraîche in špargljev pire ter maso prelijemo v strojček za izdelavo sladoleda in zamrznemo.
- ✓ Špargljev sladoled se dobro poda k jagodam.

ŠPARGLJEV SLADOLED Z MELONO

Sestavine:

- 500 g pireja belih špargljev
- 2 kg meloninega mesa
- 1,5 L mleka
- 1,2 kg sladkorja
- Vanilja
- limonin sok
- beli rum

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje skuhamo, dobro jih odcedimo in sesekljamo s paličnim mešalnikom, da nastane pire. Melono prerežemo, odstranimo peške, izdolbemo in meso prav tako sesekljamo s paličnim mešalnikom.
- ✓ Sladkor vsujemo v mleko in segrejemo. Odstavimo in dodamo preostale sestavine: vaniljo, beli rum (količina po želji), nekaj kapljic limoninega soka, špargljev pire in melono.
- ✓ Maso za sladoled damo v zamrzovalnik in tekom zamrzovanja sladoled nekajkrat premešamo.
- ✓ Postrežemo ga v izdolbeni meloni.

ŠPARGLJI Z JAGODAMI

Sestavine:

- 500 g špargljev
- 500 g jagod
- 175 g kisle smetane



- 75 g sladkorja v prahu
- malo kristalnega sladkorja
- limonin sok

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje skuhamo v vodi, ki smo ji dodali limonin sok in sladkor. Kuhane odcedimo, prelijemo z mrzlo vodo in ponovno odcedimo.
- ✓ Jagode operemo, odstranimo peclje in narežemo na četrtine.
- ✓ Šparglje narežemo na 1 cm velike koščke ter jih zmešamo z jagodami, kislo smetano in sladkorjem v prahu. Po okusu dodamo še malo limoninega soka.

Nasvet : Postrežemo s sladoledom ali sorbetom.

ŠPARGLJEV KOMPOT

Sestavine:

- 500 g špargljev
- 150 g sladkorja
- 1 strok vanilje
- limonin sok
- cimet

PRIPRAVA:

- ✓ Šparglje narežemo na 1 do 2 cm velike koščke, potresemo s 100 g sladkorja in pustimo stati vsaj 2 uri.
- ✓ Špargljev v lastnem soku, ki ga spustijo, dodamo cimet, limonin sok in razpolovljen strok vanilje ter vse skupaj skuhamo.

Po potrebi še sladkamo in takoj ponudimo ali damo v kozarce.

ZELIŠČNE PALAČINKE S ŠPARGLJI

Sestavine:

Za palačinke:

- 3 jajca
- 150 g moke
- 3 dl mleka
- Sol
- 30 g rukole
- nekaj stebelc drobnjaka
- 25 g masla.

Za nadev:

- 200 g špargljev
- 500 g ricotta sira
- 30 g parmezana



- 20 g oljčnega olja
- 2 beljaka
- 20 g masla
- ščepec muškarnega oreščka
- sol, poper

PRIPRAVA:

- ✓ Za palačinke stepemo jajca z mlekom, primešamo presejano moko in solimo. Maso pustimo na hladnem počivati 30 minut. Medtem očistimo in operemo rukolo in drobnjak, ki ga s škarjami narežemo na krajše koščke.
- ✓ V ponvi premera 20 cm na srednjem ognju raztalimo maslo. Na dno ponve razporedimo listke rukole in drobnjaka ter pustimo kakšen trenutek. Nato v ponev nalijemo del mase za palačinke, tako da je enakomerno razporejena po celi površini. Palačinko obrnemo z lopatko po 2 minutah pečenja in jo 1 minute pečemo še na drugi strani. Na svežem maslu spečemo palačinke ?e iz preostale mase.
- ✓ šparglje skuhamo in narežemo na tanke kolobarčke, vršičke prihranimo cele.
- ✓ Beljake s ščepcem soli stepemo v trd sneg. Ricotto zmešamo in začinimo z oljem, sveže naribanim muškarnim oreščkom, soljo in poprom ter stepamo 3 minute z metlicami električnega mešalnika. Nato primešamo še koščke špargljev in sneg iz beljakov.
- ✓ Palačinke razprostremo, tako da so listki rukole na spodnji strani, in jih nadevamo s po dvema žlicama nadeva. Prepognemo jih na polovici in potem pahljačasto zložimo. Palačinke zlagamo v namaščen pekač in vmes potaknemo še špargljeve vršičke. Na koncu vse skupaj potresemo s sveže naribanim parmezanom in dodamo še kakšen kos masla. Gratiramo v pečici pod žarom 5 minut in toplo ponudimo.

