



serce **na nowo**

**Szparagi są skarbnicą witamin i składników mineralnych.
Nie zapomnij o nich w swoim wiosennym menu.**

Szparagi z jajkiem w koszulce

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- szparagi – 200 g
- jaja kurze – 120 g
- cebula – 50 g
- czosnek – 20 g
- natka pietruszki (świeża) – 25 g
- oliwa z oliwek – 20 g
- pomidory cherry – 100 g
- rukola – 100 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Szparagi umyj i odetnij zdrewniałe końcówki.
2. Na patelni z rozgrzaną oliwą zeszklij cebulę.
3. Dodaj do cebuli czosnek, pietruszkę, a następnie szparagi i smaż, aż będą al dente.
4. Pomidory przekrój na pół i dodaj do szparagów. Smaż jeszcze przez minutę. Dopraw do smaku.
5. W garnku zagotuj litr wody z dodatkiem szczypty soli. Jaja wbij do gotującej się wody i gotuj przez kilka minut, aż całe białko będzie ścięte, a żółtko pozostanie płynne.
6. Szparagi wyłóż na rukolę, a na wierzch jajo.



Wartość odżywcza 1 porcji: 200 kcal, 13 g tłuszczu, 11 g węglowodanów, 9 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździńska.