

Szynka ze szparagami

Ta szlachetna jarzyna w zestawieniu z szynką tworzy jedyną w swoim rodzaju, delikatną i wyrafinowaną kompozycję smaku. Szparagi są wyjątkowo smaczne, pod warunkiem, że je odpowiednio przygotowujemy.

Są proste w przygotowaniu, lecz wymagają delikatności, za którą odwdzięczają się finezją smaku. Cienko i starannie obrane (zielonych nie obieramy) możemy gotować, zapiekać, podawać na ciepło lub na zimno, jako przystawkę lub danie główne, połączone z mięsem, jajkami, rybą, innymi warzywami, owocami czy też produktami mącznymi. Uważać należy jednak, aby dobierając składniki nie zabić smaku szparagów.

Dodatkowym ich walorem jest bogactwo witamin i minerałów. Są dobrym źródłem przeciwutleniaczy – witaminy C i E, przy czym zielone mają ich dwukrotnie więcej niż białe. Warto też zwrócić uwagę na stosunkowo dużą zawartość witamin z grupy B (B1, B2, B3, B6), kwasu foliowego oraz beta karotenu. Są bogate w potas, sód, żelazo, magnez, wapń, fosfor, miedź, selen, cynk, a także błonnik. Dzięki temu działają antymiażdżycowo, zapobiegają niektórym rodzajom nowotworów, hamują procesy starzenia się komórek organizmu, wykazują skuteczność w profilaktyce chorób serca, wzmacniają system nerwowy i ogólną odporność organizmu. Natomiast aspargina, której w szparagach jest najwięcej, dodatkowo reguluje gospodarkę wodną organizmu, stąd zalecane są w diecie osób cierpiących z powodu chorób nerek. Dodajmy, że od wieków szparagi uznawane są za silny afrodyzjak.

Jeśli pogoda sprzyja, to sezon szparagowy w Polsce zaczyna się na początku maja i trwa do końca czerwca. Zachęcamy do przygotowania lekkostrawnych potraw z ich udziałem.

Zrazy z szynki ze szparagami

Składniki: duży pęczek szparagów, 70 dag mięsa z szynki wieprzowej, 10-15 dag tustego sera topionego o smaku śmietankowym, kubek słodkiej śmietanki, kubek gęstej kwaśnej śmietany, sól, pieprz, oliwa z oliwek do smażenia, tłuszcz do smarowania żaroodpornego naczynia

- Umyte szparagi cienko obieramy i odcinamy końce. Wrzucamy do wrzącej, osolonej wody z dodatkiem odrobiny cukru i krótko obgotowujemy (nie dłużej niż przez 8-10 minut), odsączamy.
- Wypłukane i osuszone mięso kroimy w niezbyt grube plastry, rozbijamy, oprószamy delikatnie solą i pieprzem. Serek topiony rozsmarowujemy w równych ilościach na plastrach mięsa, na każdym układamy po kilka szparagów (liczba zależy od ich wielkości), zwijamy, spinamy metalową szpilką lub wykałaczką.
- W płaskim rondlu rozgrzewamy oliwę z oliwek, wkładamy zrazy, obsmażamy na złoty kolor, przykrywamy i trzymamy na niezbyt dużym płomieniu przez około 10 minut (w razie potrzeby możemy podać niewielką ilość wywaru z gotowania szparagów). Po tym czasie zrazy przekładamy do wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego.
- Do rondla, w którym smażyły się zrazy wlewamy słodką i kwaśną śmietanę, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, zagotowujemy. Sosem polewamy ułożone w naczyniu zrazy i wstawiamy do nagrzanego do temperatury 180-200°C piekarnika.



Pieczemy około 30 minut, aż na powierzchni sosu utworzy się skórka. Podajemy z przesmażonymi z dodatkiem aromatycznych ziół ziemniakami oraz wiosenną surówką z sałaty, rzodkiewek, pomidorów i zielonego ogórka.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*