



JERNEJ KITCHEN

ŠPARGLJI NA ŽARU Z LEŠNIKI IN BELIM FIŽOLOM

Šparglji na žaru z lešniki in belim fižolom so zdrava in hitra priloga za piknike in poletne mesece.

Preprost recept primeren tudi za vegane.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	15	MINUT
PEČENJE:	5	MINUT
ČAS SKUPAJ:	20	MINUT

ŠPARGLJI Z LEŠNIKI

50 g lešnikov

3 žlice olivnega olja

1 žlica limoninega soka

450 g špargljev

KREMA BELEGA FIŽOLA

1 pločevinka odcejenega belega fižola (250g neto)

60 ml vode ali zelenjavne jušne osnove

2 žlici olivnega olja

TOOLS AND EQUIPEMENT

pekač

krpa

blender ali palični mešalnik

skodelica

kuhinjski nož

žar ali žar ponev

PRAŽENI LEŠNIKI

Najprej prepražimo lešnike. Lešnike razporedimo po pekaču. Postavimo jih v predhodno segreto pečico na zgornjo rešetko in pečemo 8 - 10 minut pri 180 °C. Pražene lešnike še tople zavijemo v krpo (ki ni oprana z mehčalcem) in dobro pregnetemo, povaljamo po delovni površini, da se znebimo olupa. Olupljene lešnike grobo sesekljamo.

KREMA BELEGA FIŽOLA

Pripravimo kremo belega fižola. V blenderju ali s paličnim mešalnikom premešamo odcejen kuhan fižol, vodo ali zelenjavno jušno osnovo in olje v gladko kremo. Začinimo s soljo in poprom po okusu. Postavimo na stran do uporabe.

PRELIV ZA ŠPARGLJE

Pripravimo preliv za šparglje. V skodelici premešamo dve žlici olivnega olja in limonin sok. Začinimo s soljo in poprom ter postavimo na stran.

ŠPARGLJE POPEČEMO

Šparglje očistimo in odstranimo oleseneli del. Na zmeren ogenj postavimo žar ponev ali uporabimo zunanji žar. Šparglje pokapljamo z žlico olivnega olja. Žar ponev ali zunanji žar dobro segrejemo in brez dodajanja dodatnega olja dodamo šparglje. Pečemo jih 1 minuto na vsaki strani, redno obračamo, tako da vse skupaj pečemo 3 - 4 minute, oziroma tako dolgo, da so še vedno čvrsti, a lepo popečeni.

POSTREŽEMO

Pečene šparglje položimo na krožnik in jih radodarno