

Špargľa so šampiňónmi



Čas prípravy: 15 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky; Prívarky, omáčky, prílohy

Ponúkame ďalšie rýchle a hodnotné jedlo: špargľa so šampiňónmi. Ideálna večera, keď prídete domov unavení z práce. Je rýchlo hotová, zasýti ale nezťaží.

Suroviny:

600 g ošúpanej špargle
400 g šampiňónov
200 ml sójovej smotany
80 g mandľových lupienkov
4 PL citrónovej šťavy
mleté červené korenie
soľ
olivový olej

Postup práce:

Špargľu ošúpeme a povaríme vo vode cca 5 minút. Šampiňóny umyjeme, nakrájame na tenšie plátky a na olivovom oleji restujeme cca 3 – 4 minúty. Odstavíme, pridáme citrónovú šťavu, korenie, smotanu, 1/2 mandľových lupienkov a zľahka premiešame. Zo šparglí odrežeme vrchné časti aj s hlavičkami, zvyšné časti nakrájame a pridáme k šampiňónom. Rozdelíme na tanieri, ozdobíme s hlavičkami šparglí, posypeme zvyšnými mandľami a podávame s celozrnnými toastami alebo kuskusom.