

## Warzywo miesiąca

# Szparagi



Szparag lekarski (*Asparagus officinalis* L.) - gatunek byliny z rodziny szparagowatych. Na siedliskach naturalnych występuje w obszarze śródziemnomorskim, ale uprawiany jest szeroko na świecie, również w Polsce. Do części jadalnych należą młode pędy tej rośliny, które występują w odmianie zielonej- wyrastające nad ziemią i białej - rosnące przysypane ziemią. Najlepiej smakuje z wegańską wersją sosu holenderskiego, beszamelem lub roślinnym masłem, jako dodatek do sałatek i zup. **Ciekawostka:** u niektórych ludzi spożycie szparagów nadaje charakterystyczny zapach moczu, jest to związane ze specyficzną mutacją genetyczną.

### Właściwości zdrowotne

**Zawiera:** kwas foliowy, witaminę C, witaminę E, karoten, potas, błonnik, glutation

**Działanie:** moczopędne, ułatwia defekację, obniża ciśnienie krwi, poprawia libido

### Inne warzywa i owoce sezonowe

młoda kapusta, czosnek niedźwiedzi, botwinka, rabarbar, natka pietruszki, koper, kwiat czarnego bzu, pokrzywa, cebula dymka, rzodkiewki, burak, cykorja, cebula, czosnek, czarna rzepa, jarmuż, kapusta, pietruszka, ziemniaki, jabłka, gruszki, seler, marchew, pietruszka, por, fasola

## Sugestia przepisu

### Szparagowa miska w awokadowym sosie holenderskim



### Składniki

#### Na miskę:

- 100 g prosa (komosy lub innej kaszy)
- 250 ml wody
- 2 garści rukoli
- 500 g szparagów zielonych
- 1 pęczek rzodkiewek
- 70 g groszku mrożonego (lub z puszki)
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

#### Sos holenderski:

- 1 awokado (dojrzałe)
- 250 ml wody przegotowanej, gorącej
- 1/2 cytryny (sok)
- 1 łyżeczka syropu ryżowego lub syropu klonowego
- 1/2 łyżki soli morskiej
- 1/4 łyżki pieprzu
- 2 łyżki oleju rzepakowego

### Przygotowanie

1. Proso namocz na noc w czystej wodzie lub co najmniej na godzinę, a następnie odcedź wodę. Alternatywą dla moczenia jest dokładne przepłukanie prosa gorącą wodą.
2. Przygotuj proso lub kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Umyj rukolę i osusz. Odetnij twarde końce szparagów i pokrój resztę na kawałki o małych wymiarach. Pokrój rzodkiewki. Groszek zalej ciepłą wodą i rozmrażaj przez około 4 minuty. Odcedź wodę i odstaw groszek na bok.
4. Czosnek obierz, drobno posiekaj i podsmaż na oliwie z oliwek. Dodaj szparagi i smaż około 3-5 minut.
5. Do przygotowania sosu holenderskiego przekrój awokado na pół i wyjmij miąższ. Dodaj pozostałe składniki do robota kuchennego lub miksera i zmiksuj drobno.
6. Ułóż wszystkie składniki w misce i podawaj z sosem holenderskim.