

10 PRZEPISÓW ZE SZPARAGAMI

KREMOWE RISOTTO ZE SZPARAGAMI I PARMEZANEM



Ryż



Szparagi



Parmezan



Czosnek



Cebula



Bulion warzywny

ZAPIEKANE SZPARAGI Z SEREM FETA I POMIDORAMI



Ser feta



Szparagi



Pomidory koktajlowe



Oliwa z oliwek



Czosnek

SZPARAGI Z JAJKIEM W KOSZULCE I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ



Jajka



Szparagi



Oliwa z oliwek



Szynka

ZUPA KREM ZE SZPARAGÓW Z GRZANKAMI CZOSNKOWYMI



Cebula



Szparagi



Czosnek



Masło



Bulion
warzywny



Śmietana 30%

GRILLOWANE SZPARAGI Z BALSAMICZNYM GLAZEM



Oliwa z
oliwek



Szparagi



Czosnek



Ocet balsamiczny



Brązowy cukier

PASTA Z SZPARAGAMI, CYTRYNĄ I KREWETKAMI



Makaron



Szparagi



Czosnek



Krewetki



Oliwa z
oliwek

QUICHE ZE SZPARAGAMI I KOZIM SEREM



Mąka pszenna



Szparagi



Kozi ser



Jajka



Cebula



Czosnek

SZPARAGI OWINIĘTE BOCZKIEM Z SOSEM HOLENDERSKIM



Plastry boczku



Szparagi



Oliwa z
oliwek



Żółtka jaj



Masło

SALATKA Z PIECZONYCH SZPARAGÓW Z ORZECHAMI I PARMEZANEM



Oliwa z
oliwek



Szparagi



Parmezan



Orzechy



Musztarda Dijon



Czosnek



STEK Z GRILLA Z MARYNOWANYMI SZPARAGAMI



Stek



Szparagi



Oliwa z
oliwek



Czosnek



KREMOWE RISOTTO ZE SZPARAGAMI I PARMEZANEM



Składniki:

- 1 pęczek świeżych szparagów
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 szklanka ryżu arborio
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki białego wina
- 1/2 szklanki startego parmezanu
- 3 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz
- Dodatkowy parmezan do posypania
- Opcjonalnie: skórka z cytryny dla dodatkowego aromatu

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szparagów:

- Umyj szparagi i odłóż twarde końcówki. Szparagi pokrój na kawałki o długości około 3 cm, oddzielając delikatne główki.
- Zagotuj niewielką ilość wody w garnku i blanszuj szparagi przez 2-3 minuty, aż staną się jasnozielone. Następnie wyjmij je i zanurz w zimnej wodzie, aby zatrzymać gotowanie.

2. Przygotowanie risotto:

- W głębokiej patelni lub rondlu rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj posiekaną cebulę i smaż na średnim ogniu, aż stanie się szklista. Dodaj przeciśnięty czosnek i smaż przez kolejną minutę.
- Wsyp ryż i smaż, mieszając, aż ziarna staną się lekko przezroczyste. Wlej wino i gotuj, mieszając, aż większość płynu zostanie wchłonięta.

3. Dodawanie bulionu:

- Stopniowo dodawaj gorący bulion, wlewając jedną szklankę na raz. Mieszaj i gotuj na wolnym ogniu, aż ryż wchłonie płyn przed dodaniem kolejnej porcji. Cały proces powinien zająć około 18-20 minut.

4. Finalizowanie dania:

- Gdy ryż jest miękki, ale nadal ma lekkie „al dente” w środku, dodaj blanszowane szparagi, masło oraz starty parmezan. Mieszaj, aż wszystkie składniki się połączą i risotto stanie się kremowe.
- Dopraw do smaku solą i pieprzem. Możesz dodać odrobinę skórki z cytryny dla dodatkowego aromatu.

5. Podawanie:

- Podawaj risotto natychmiast po przygotowaniu. Posyp każdą porcję dodatkowym parmezanem i ewentualnie świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

ZAPIEKANE SZPARAGI Z SEREM FETA I POMIDORAMI

Składniki:

- 1 pęczek świeżych szparagów
- 200 g sera feta, pokruszonego
- 200 g słodkich pomidorów koktajlowych, przekrojonych na pół
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz
- Kilka listków świeżej bazylii do dekoracji
- Opcjonalnie: szczypta suszonego oregano lub inne zioła do smaku



Przygotowanie:

1. Przygotowanie szparagów:

- Umyj szparagi i odłóż twarde końcówki. Jeśli szparagi są bardzo grube, możesz je delikatnie obrać ze skórki.

2. Przygotowanie naczynia do zapiekania:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C z termoobiegiem). W dużym naczyniu do zapiekania rozprowadź 1 łyżkę oliwy z oliwek.

3. Układanie składników:

- Na dnie naczynia ułóż szparagi. Posyp je solą, pieprzem, a także posiekanym czosnkiem. Następnie równomiernie rozłóż przekrojone pomidory i pokruszony ser feta.

4. Doprawianie i pieczenie:

- Skrop całość pozostałą oliwą z oliwek i dodaj suszone oregano lub inne zioła według uznania.
- Piecz w piekarniku przez około 15-20 minut, aż szparagi będą miękkie, a ser feta zacznie się lekko złocić.

5. Podawanie:

- Wyjmij danie z piekarnika i od razu przed podaniem posyp świeżymi listkami bazylii.

SZPARAGI Z JAJKIEM W KOSZULCE I SZYNKĄ PARMENSKĄ

Składniki:

- 1 pęczek świeżych szparagów
- 4 jajka (jedno na porcję)
- 4 plastry szynki parmeńskiej
- Oliwa z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz
- Opcjonalnie: kilka kropli octu balsamicznego do dekoracji
- Dodatkowo: szczypiorek lub pietruszka do posypania



Przygotowanie:

1. Przygotowanie szparagów:

- Umyj szparagi i odłóż twarde końcówki. Jeśli są bardzo grube, można je delikatnie obrać.
- Blanszuj szparagi przez 2-3 minuty w osolonej wodzie, a następnie zanurz w zimnej wodzie, aby zatrzymać proces gotowania.

2. Jajko w koszulce:

- Przygotuj głęboki garnek z lekko osoloną wodą i dodaj łyżeczkę octu. Zagotuj wodę, a następnie zmniejsz ogień tak, aby woda była tuż przed wrzeniem.
- Delikatnie wbij jajko do małej miseczki. Tworząc wir wodny w garnku, delikatnie wlej jajko do środka. Gotuj przez około 3 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Wyjmij jajko łyżką cedzakową i odsącz na papierowym ręczniku. Powtórz proces dla pozostałych jajek.

3. Podgrzewanie szparagów:

- Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy z oliwek i szybko podsmaż blanszowane szparagi, aby nabrały ciepła i lekko się zrumieniły.

4. Serwowanie:

- Na talerzu ułóż równomiernie szparagi, na nich połóż plaster szynki parmeńskiej, a na wierzchu umieść delikatnie jajko w koszulce.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku. Posyp danie szczypiorkiem lub pietruszką dla dodatkowego smaku i koloru.
- Opcjonalnie skrop lekko octem balsamicznym dla dodatkowej głębi smaku.

ZUPA KREM ZE SZPARAGÓW Z GRZANKAMI CZOSNKOWYMI



Przygotowanie:

1. Zupa:

- Umyj szparagi, odłóż twarde końcówki i pokrój resztę na mniejsze kawałki.
- W dużym garnku roztop masło, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż na średnim ogniu aż do zeszklenia.
- Dodaj szparagi i smaż jeszcze przez około 5 minut. Następnie zalej wszystko bulionem warzywnym.
- Gotuj na średnim ogniu do miękkości szparagów, około 15 minut.
- Zdejmij garnek z ognia i przy użyciu blendera zmiksuj zupę na gładki krem. Wracaj na mały ogień, dodaj śmietanę, sól, pieprz i gałkę muszkatołową do smaku. Delikatnie podgrzej, nie doprowadzając do wrzenia.

2. Grzanki czosnkowe:

- W małej miseczce wymieszaj miękkie masło z przeciśniętym czosnkiem i pietruszką.
- Rozsmaruj czosnkowe masło na każdym kawałku bagietki.
- Rozłóż plastry bagietki na blasze do pieczenia i zapiekaj w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 10 minut, aż będą złociste i chrupiące.

3. Podawanie:

- Rozlej gorącą zupę do misek i udekoruj świeżą pietruszką.
- Podaj z gorącymi grzankami czosnkowymi na boku.

Składniki:

Na zupę:

- 500 g zielonych szparagów
- 1 duża cebula, posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżki masła
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki śmietany 30%
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz
- Opcjonalnie: szczypta gałki muszkatołowej

Na grzanki czosnkowe:

- Bagietka, pokrojona w plastry
- 3 łyżki masła, miękkiego
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- Świeża pietruszka, drobno posiekana

GRILLOWANE SZPARAGI Z BALSAMICZNYM GLAZEM

Składniki:

Na grillowane szparagi:

- 1 pęczek świeżych szparagów
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz

Na balsamiczny glaz:

- 1/2 szklanki octu balsamicznego
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szparagów:

- Umyj szparagi i odłam twardsze końcówki. Jeśli są grube, można je delikatnie obrać.
- Posmaruj szparagi oliwą z oliwek i dopraw solą oraz pieprzem.

2. Grillowanie szparagów:

- Rozgrzej grill do średniej temperatury.
- Umieść szparagi na grillu i grilluj przez około 6-8 minut, obracając je od czasu do czasu, aż będą miękkie i lekko przypieczone z każdej strony.

3. Przygotowanie glazu balsamicznego:

- W małym rondelku wymieszaj ocet balsamiczny, brązowy cukier, posiekany czosnek i szczyptę soli.
- Gotuj na średnim ogniu, mieszając, aż glaz zredukuje się i zgęstnieje, co zajmie około 10-15 minut. Powinien mieć konsystencję syropu.

4. Podawanie:

- Po zdjęciu szparagów z grilla, ułóż je na talerzu i polej przygotowanym glazem balsamicznym.
- Szparagi można posypać dodatkowo świeżymi ziołami, np. posiekaną pietruszką lub szczypiorkiem, dla większej dekoracji i smaku.



PASTA Z SZPARAGAMI, CYTRYNĄ I KREWETKAMI



Składniki:

- 400 g makaronu, np. spaghetti lub linguine
- 300 g świeżych krewetek, obranych i oczyszczonych
- 1 pęczek świeżych szparagów
- Sok i skórka z 1 cytryny
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 100 ml białego wina (opcjonalnie)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz
- Świeża pietruszka, drobno posiekana do dekoracji
- Opcjonalnie: płatki chili lub czerwone papryczki chili dla dodatkowego pikantu

Przygotowanie:

1. Przygotowanie szparagów:

- Umyj szparagi i odłam twardsze końcówki. Pokrój szparagi na kawałki o długości około 3-4 cm.

2. Gotowanie makaronu:

- W dużym garnku zagotuj wodę, dodaj sól i ugotuj makaron zgodnie z instrukcjami na opakowaniu do momentu al dente. Odcedź, zachowując około 1 szklankę wody z gotowania.

3. Smażenie krewetek i szparagów:

- W dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj czosnek i smaż przez minutę, nie dopuszczając do przypalenia.
- Dodaj krewetki i szparagi, smaż na średnim ogniu, mieszając, aż krewetki staną się różowe i gotowe, a szparagi zmiękną, co powinno zająć około 3-5 minut.
- Jeśli używasz, wlej wino i pozwól mu odparować przez minutę.

4. Finalizowanie dania:

- Dodaj ugotowany makaron do patelni z krewetkami i szparagami. Wlej trochę wody z gotowania makaronu, aby stworzyć lekki sos.
- Dodaj sok i skórkę z cytryny, dobrze wymieszaj wszystko na patelni. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

5. Podawanie:

- Podaj na talerzach, posypując świeżą pietruszką i, jeśli lubisz, płatkami chili dla dodatkowej ostrości.
- Możesz też dodać dodatkową oliwę z oliwek lub trochę więcej soku z cytryny na wierzch.

QUICHE ZE SZPARAGAMI I KOZIM SEREM



Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

- W misce wymieszaj mąkę z solą. Dodaj zimne masło i rozcieraj palcami, aż składniki połączą się w kruszonkę.
- Dodaj jajko i wodę, mieszając, aż ciasto zacznie się zbierać w kulę. Jeśli jest zbyt suche, dodaj więcej wody, ale ostrożnie, by nie dodać zbyt wiele.
- Wyłóż ciasto na blat i zagnieć krótko, aby uformować gładką kulę. Zawiń w folię i schładzaj w lodówce przez co najmniej 30 minut.

2. Rozwałkowanie i pieczenie ciasta:

- Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- Rozwałkuj ciasto na okrągły placek i wyłóż nim formę do tarty o średnicy około 25 cm, formując brzegi.
- Nakłuj ciasto widelcem, przykryj papierem do pieczenia i obciąż suchymi grochami lub ceramicznymi kulkami. Piecz wstępnie przez 15 minut, następnie usuń papier i obciążenie i piecz jeszcze 5 minut, aby spód był lekko złoty.

3. Przygotowanie nadzienia:

- Obierz szparagi i pokrój na kawałki o długości około 3-4 cm. Blanszuj w osolonej wodzie przez 2 minuty, następnie zanurz w zimnej wodzie.
- Na patelni na niewielkiej ilości masła podsmaż cebulę i czosnek, aż staną się szkliste. Dodaj szparagi i smaż jeszcze przez kilka minut.

4. Przygotowanie quiche:

- W misce ubij jajka z śmietaną, dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie gałką muszkatołową.
- Na upieczony spód wyłóż szparagi z cebulą i czosnkiem, posyp pokruszonym kozim serem, a następnie zalej masą jajeczną.

5. Pieczenie:

- Piecz w piekarniku przez około 30-35 minut, aż masa się zetnie i zrobi się złotobrązowa.

6. Podawanie:

- Pozwól quiche ostygnąć przez kilka minut przed pokrojeniem. Podawaj ciepłe lub w temperaturze pokojowej.

Składniki:

Na ciasto:

- 200 g mąki pszennej
- 100 g zimnego masła, pokrojonego na kawałki
- 1 jajko
- Szczypta soli
- 1-2 łyżki zimnej wody

Na nadzienie:

- 1 pęczek świeżych szparagów
- 150 g koziego sera, pokruszonego
- 200 ml śmietany 30% lub kremówki
- 3 jajka
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz
- Opcjonalnie: gałka muszkatołowa

SZPARAGI OWINIĘTE BOCZKIEM Z SOSEM HOLENDERSKIM



Przygotowanie:

1. Szparagi owinięte boczkiem:

- Umyj szparagi i odłóż twarde końcówki. Możesz też lekko obrać dolne części szparagów, jeśli są zbyt twarde.
- Każdy szparag owiń jednym półplastrem boczku, zaczynając od nasady ku górnej części.
- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Ułóż szparagi na blasze do pieczenia wyłożonej papierem pergaminowym. Skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem.
- Piecz w piekarniku przez około 20-25 minut, aż boczki będą chrupiący.

2. Sos holenderski:

- W rondelku na niewielkim ogniu delikatnie podgrzewaj żółtka, sok z cytryny i wodę, stale mieszając trzepaczką. Nie doprowadzaj do wrzenia, aby nie zważyć żółtek.
- Stopniowo, ciągle mieszając, dodawaj małymi porcjami stopione masło, aż sos zgęstnieje i stanie się gładki.
- Dopraw solą, białym pieprzem i opcjonalnie kilkoma kroplami sosu Tabasco. Jeśli sos jest za gęsty, można dodać odrobinę ciepłej wody, aby osiągnąć pożądaną konsystencję.

3. Podawanie:

- Ułóż pieczone szparagi owinięte boczkiem na talerzach.
- Polij szparagi sosem holenderskim tuż przed podaniem.

Składniki:

Na szparagi owinięte boczkiem:

- 1 pęczek świeżych szparagów (około 20 sztuk)
- 10 plasterków boczku, przekrojonych na pół
- Oliwa z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz

Na sos holenderski:

- 3 żółtka jaj
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka wody
- 125 g masła, stopionego
- Szczypta soli
- Szczypta białego pieprzu
- Opcjonalnie: kilka kropli sosu Tabasco dla dodatkowego pikantu

SAŁATKA Z PIECZONYCH SZPARAGÓW Z ORZECHAMI I PARMEZANEM



Składniki:

- 1 pęczek świeżych szparagów
- 1/2 szklanki orzechów, np. włoskich lub piniowych
- 50 g parmezanu w kawałku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz
- Kilka listków świeżej bazylii do dekoracji

Przygotowanie:

1. Pieczenie szparagów:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Umyj szparagi, odłóż twardsze końcówki i ułóż na blasze do pieczenia.
- Skrop szparagi 1 łyżką oliwy z oliwek, posól i popieprz.
- Piecz w piekarniku przez około 15-20 minut, aż szparagi będą miękkie, ale nadal chrupiące.

2. Przygotowanie orzechów:

- Na suchej patelni upraż orzechy na złoty kolor, uważając, aby się nie przypaliły. Po uprażeniu grubo posiekaj.

3. Przygotowanie dressingu:

- W małej misce wymieszaj resztę oliwy z oliwek, sok z cytryny, musztardę dijon i posiekany czosnek.
- Dopraw do smaku solą i pieprzem.

4. Montowanie sałatki:

- Na talerze rozłóż pieczone szparagi.
- Posyp szparagi prażonymi orzechami i płatkami parmezanu (parmezan zetrzyj na dużych oczkach tarki lub użyj obieraczki do warzyw, aby zrobić cienkie płatki).
- Polej wszystko przygotowanym dressingiem.

5. Dekoracja:

- Dodaj kilka listków świeżej bazylii dla koloru i świeżości.

STEK Z GRILLA Z MARYNOWANYMI SZPARAGAMI



Przygotowanie:

1. Marynowanie szparagów:

- Umyj szparagi i odłam twardsze końcówki. Pokrój je na mniejsze kawałki, jeśli są zbyt długie.
- W małym rondelku zagotuj ocet, wodę, cukier, sól, czosnek, płatki chili, ziarna pieprzu i liść laurowy.
- Zalej gorącą marynatą szparagi umieszczone w słoiku lub innym naczyniu odporne na ciepło.
- Odstaw do wystygnięcia, a następnie schłodź w lodówce przez co najmniej kilka godzin, najlepiej przez noc.

2. Przygotowanie steków:

- Wyjmij steki z lodówki około 30 minut przed grillowaniem, aby osiągnęły temperaturę pokojową.
- Posól i popieprz steki z obu stron, a następnie skrop oliwą.
- Rozgrzej grill do wysokiej temperatury. Grilluj steki na dobrze rozgrzanym grillu, około 4-5 minut z każdej strony dla średniego stopnia wysmażenia, lub dostosuj czas do preferowanego stopnia wysmażenia.

3. Podawanie:

- Odstaw steki z grilla i pozwól im odpocząć przez kilka minut przed pokrojeniem.
- Podaj steki z marynowanymi szparagami na boku. Szparagi można także lekko odsączyć z marynaty i podsmażyć na grillu przez ostatnie 2-3 minuty grillowania steków, aby dodać im lekkiego wędzonego aromatu.

Składniki:

Na stek:

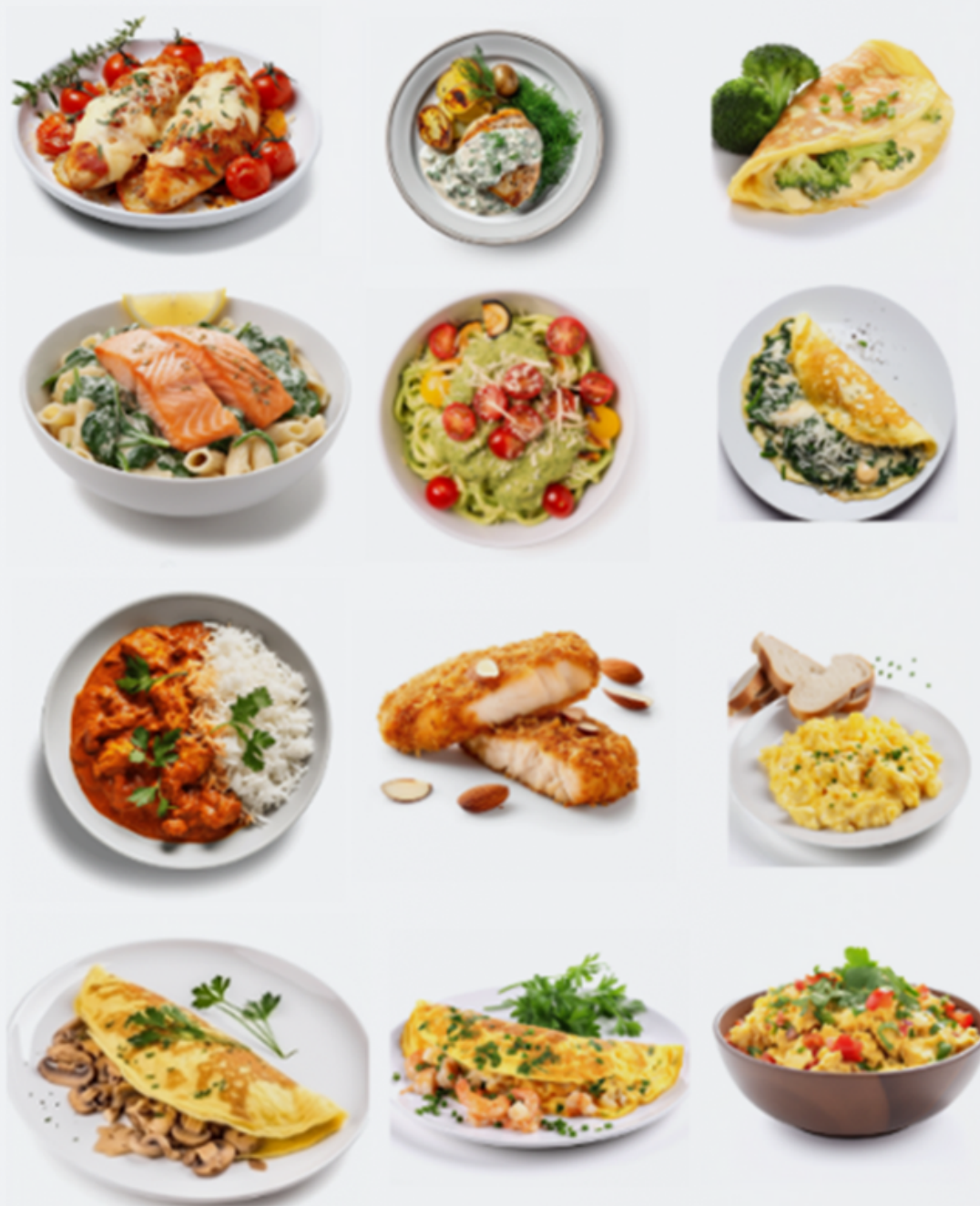
- 2 steki (np. ribeye, sirloin lub inne ulubione)
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz
- Oliwa z oliwek

Na marynowane szparagi:

- 1 pęczek świeżych szparagów
- 1/3 szklanki octu winnego
- 1/3 szklanki wody
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka soli
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1/2 łyżeczki płatków chili
- Kilka ziaren pieprzu
- 1 liść laurowy

BEZPŁATNY EBOOK

100 SMACZNYCH PRZEPISÓW



Zgarnij Swój Darmowy eBook:

"100 Smacznych Przepisów na Każdą Okazję!"

wejdź na stronę poniżej i ściągnij ebook

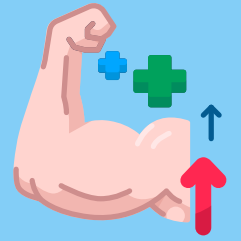
www.motywator.tv/ebook

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

Warzywa i owoce sezonowe Kwiecień

Cebulowe i liściowe



Por



Roszponka



Cebula



Czosnek



Szparagi



Cebula dymka



Natka pietruszki

Korzeniowe i bulwiaste



Seler



Marchew



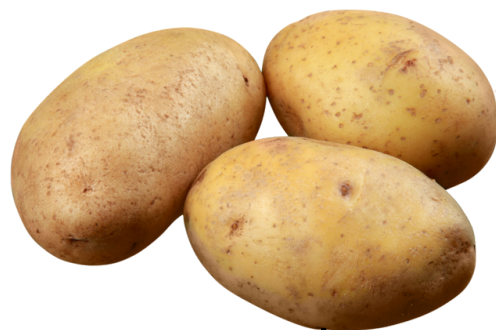
Brukiew



Pietruszka



Słonecznik bulwiasty



Ziemniaki



Rzodkiewka



Burak ćwikłowy

Owoce



Rabarbar



Jabłko idared



Jabłko boiken