

Mitmesuguseid sparglitoite

REPRO

Varajane köögiviljaspargel on hinnatud kõikjal Euroopas, kuigi meil kasvatatakse teda peamiselt ilutaimena.

Väärtuslikumad on spargli rohelised sordid, sest neid pole vaja enne tarvitamist koorida, pealegi annavad nad saaki nädal varem kui valged ning sisaldavad seejuures rohkem C-vitamiini ja karotiini, mis valges sparglis puudub. Kahjuks kestab spargli saagikorje lühikest aega, kuid teda saab pärast blanšeerimist säilitada sügavkülmas.

Enamasti kasutatakse sparglit püreesupina, ent heade dieetilisete omaduste tõttu tasuks proovida muidki retsepte. Värske spargel sobib nii toorsalatitesse, vormiroogadesse, salatitesse kui ka aurutatult koos teiste aedviljadega – porgandi, rohelise herne ja lillkapsaga tervislikuks lisandiks prae kõrvale.

Keedetud spargel riivsaia

- ½ kg rohelist sparglit
- ½ l vett
- soola
- veidi suhkrut

Kaste

- 75 g võid
- soola
- 1–1 ½ sl riivsaia
- sidrunimahla

Ühesuurused terved sparglid keetke soola ja suhkruga maitsestatud vees pehmeks, nõrutage. Asetage sparglid eelsoojendatud vaagnale, peale kallake kuivikukaste. Selle valmistamiseks sulatage või pannil, lisage segades riivsaia ning maitsestage sidrunimahla ja soolaga. Kastme tegemisel ärge kuumutage võid liiga pruuniks – see rikub maitse ja pole ka tervisele hea.

Keedetud sparglikimbud

- noori värsked spargleid
- soola
- õige pisut suhkrut
- vett

Peske sparglid hoolikalt, vajadusel koorige ja siduge ühtlase pikkusega sparglivarred kaheksa kaupa kimpudesse. Keet-



ke aurupotis, lisades veele soola ja pisut suhkrut. Niipea kui tipuosa on pehme, lõpetage keetmine. Liiga kaua keedetud spargel muutub maitsetult vesiseks ja kaotab oma peene lõhna. Serveerida võite kimpudena, see annab toidule piduliku väljanägemise.

Hästi sobib keedetud või aurutatud spargel noorte keedetud porgandite, lillkapsa ja roheliste hernestega prae juurde.

Toorsalat sparglist

- 200 g sparglit
- soola
- sidrunimahla
- 2–3 sl õli
- 1 dl hakitud petersellilehti
- 1 sl hakitud tilli

Peske, nõrutage, koorige ja lõigake ära võrse alumine puitunud osa, kui kasutate valget sparglit. Lõigake diagonaalsi piklikud õhukesed viilud, segage hakitud peterselli ja tilliga, siis maitsestage soolaga. Piserdage salatile sidrunimahla ja õli. Enne serveerimist hoidke vähemalt 15

minutit külmikus. Salat sobib hästi kana- või kalkunilihaga.

Krõmpsuv toorsalat

- 1 punane paprika
- 2 peotäit spinatilehti
- 100 g rohelist sparglit
- 200 g valget peakapsast
- ½ tl kuivatatud tsillihelbeid

Kaste

- 1 peenestatud küüslauguküüs
- 3 sl aasiapärasest kalakastet
- peotäis peenestatud mündilehti
- 2 laimi mahl
- 1 tl suhkrut

Kõige enne segage mikseris kaste. Kalakastme võite asendada soolaga, kuid lisage seda mõõdukalt, mitte 3 sl. Puhastage paprika seemnetest ja lõigake õhukesteks ribadeks.

Kapsas lõigake narmasteks, spargel piklikeks viiludeks. Spinatilehed rebige tükkideks. Segage kõik läbi, niisutage kastmega ja lisage tsillihelbed. See salat sobib riisi või nuudlite juurde.