

VECKANS FAVORITER

VARIANTER PÅ SPARRIS

Recept av: Elle Mat & Vin
Sparrisen är här .- krispig, grön, välsmakande och alldeles, alldeles ljuvlig!

RÅGRILLAD SPARRIS MED PARMESAN & RUCOLA

2 personer, 15 minuter

GÖR SÅ HÄR:

Grilla 200 g sparris på en grill eller grillpanna. Lägg upp på fat, strö över 1 näve rucola, hyvla över en smarrig parmesan, till exempel Zetas Grana padano, ringla över balsamico och salta och peppra. Även rostade solroskärnor passar bra till.

GRILLAD SPARRIS MED MANDELSPÅN OCH SMÖR

2 personer, 15 minuter

GÖR SÅ HÄR:

Koka 200 g sparris i saltat vatten i 2 minuter. Häll av vattnet och droppa lite olivolja över sparrisen. Sätt grillpannan på hög värme och grilla sparrisen i några minuter till du fått det per-

fekta grillmönstret. Under tiden, smält en klick smör i en panna. Fördela sparrisen på två tallrikar och toppa med det smälta smöret och 1 tsk mandelspån.

GNOCCHI MED SALVIA, SPARRIS OCH ÄRTER

2 personer, 10 minuter

GÖR SÅ HÄR:

Koka 400 g gnocchi och 150 g sparris i saltat vatten i 3 minuter. Tillsätt 200 g frysta ärter och koka i ytterligare 1 minut, häll sedan av vattnet. Smält en stor klick smör i en panna och fräs 4 strimlade salvia-blad. Tillsätt gnocchi samt press-*ad* juice från en citron. Fördela och servera med riven parmesan.

LÖSKOKTA ÄGG MED SPARRISTOPPAR

2 personer, 10 minuter

GÖR SÅ HÄR:

Fyll en stor kastrull med vatten, lägg i 4 ägg och

koka i 1 minut. Tillsätt 100 g sparris-toppa och låt koka i ytterligare 3 minuter. Flytta över äggen till äggkoppa. Servera sparrisen vid sidan att doppa i äggen.

SPARRISSOPPA MED GRÄDDTOPPING

2 personer, 30 minuter

GÖR SÅ HÄR:

Skär bort topparna från 200 g sparris och hacka stjälkarna. Värm ½ msk olivolja i en kastrull, tillsätt 1 hackad lök, ½ hackad selleristjälk, och ½ hackad purjolök. Stek i 10 minuter tills de blir mjuka och tillsätt sedan sparrisstjälkarna samt 7 dl grönsaksbuljong. Koka tills stjälkarna blivit mjuka och sila sedan soppan. Lägg i sparristopparna och koka ytterligare 4 minuter. Häll upp och servera tillsammans med en klick grädd.

**MATKOOPERATIVET
HELSINGBORG**