

shoot szparagowy

Składniki:

1 kg szparagów

1 szczypta papryczki Espelette

1 szczypta soli morskiej Fleur de Sel

Przygotowanie: Obrać szparagi i usunąć twarde końcówki.

Przepuścić je bezpośrednio przez sokowirówkę.

Przyprawić całość małą ilością papryczki Espelette i szczypta soli morskiej Fleur de Sel.

Pomysł na dekorację: Do soku podawać na wpół ugotowanego łososia i zielony makaron szpinakowy tagliatelle.

Korzyści: Szparagi mają właściwości oczyszczające i moczopędne.

Inny pomysł: Ten sok szparagowy można dodawać do sosu do potraw z ryb lub białego mięsa.

