

SPARRISHOT

Ingredienser:

1 kg sparrisstjälkar
1 nypa chilipeppar
1 nypa salt

Beredning: Skala sparrisstjälkarna och ta bort de träaktiga ändarna. Processa dem i din J80/J100. Krydda med en nypa chilipeppar och salt.

Garnering: Servera med lättkokt lax och grön sparris-tagliatelle.

Fördelar: Sparris är renande och vätskedrivande.

Variant: Denna sparrisjuice kan tillsättas i såser till fisk och vitt kött.

