

# Тёплый салат со спаржей и пряной заправкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **56 ккал.**  
Белки: **3,5 г.**  
Жиры: **2,1 г.**  
Углеводы: **5,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teplyj-salat-so-sparzhej-i-pryanoj-zapravkoj/>

## Ингредиенты:

- спаржа - 50-70 г
- яйцо - 1 шт
- молотый кориандр - 1 ч. л
- шалот - 1 шт
- чеснок - 2-3 зубчика
- зелёный лук - 2-3 веточки
- винный уксус - 1 ч. л
- черри - 5-6 шт
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Итак, самое главное спаржа. Здесь может быть свежая или замороженная. Если берёте свежую, отрежьте нижние жёсткие кончики, и зачищаете овощечисткой нижнюю часть стеблей, чаще всего там спаржа жестковата снаружи. Если замороженная, то просто выкладываете её, чтобы постояла минут 20 при комнатной температуре. Берите грамм 50-70 на порцию. Дальше доводите воду до кипения, подсаливаете немного и варите спаржу минуты 3, не больше.

Пока спаржа варится, приготовьте чашу с холодной водой и кубиками льда. Всё просто, как только сварили спаржу, моментально перекладываете её в ледяную баню. Так остановится процесс приготовления, спаржа останется хрустящей и ярко зелёной. Такой же трюк можно делать с брокколи, фасолью, горошком (в стручках).

Через пару минут выложите спаржу на бумажное полотенце, чтоб избавиться от лишней влаги.

Ставим вариться яйца (по одному на порцию). Можете приготовить их любимым способом. Это может быть пашот, яичница или варёное в смятку (тогда в холодной воде доводим до кипения и три минуты ждем, сливаем кипяток и заливаем холодной водой).

Мелко рубим шалот.

Нагреваете сотейник, смазываете каплей масла. Высыпаете шалот. Пока лук жарится, мелко рубим пару зубчиков чеснока и два стебля зеленого лука.

В сотейник высыпаете чайную ложку молотого кориандра. Или любую другую специю по вашему вкусу (зира, чили и т.д.).

Туда же отправляем резанные на четвертинки черри (5-6 штук).

Помешали, вливаете чайную ложку белого винного уксуса (если нет его, пропустите). Снова перемешали и высыпаете чеснок и лук.

Выкладываете на тарелку спаржу, выкладываете заправку с помидорами. Сверху укладываете яйцо, солите, перчите и перед самой подачей прокалываете яйцо так, чтобы желток красиво начал вытекать на салат.