Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim (bez mleka, jajek)

Szparagi są bardzo odżywczymi i smacznymi warzywami, na które co roku z niecierpliwością czekamy. Przez niektórych nazywane są królewskim warzywem, gdyż na ich punkcie szalał m.in. król Francji Ludwik XIV. Już w starożytnym Rzymie doceniano ich walory smakowe i zdrowotne. My również bardzo chętnie spożywamy te warzywa. Bardzo lubimy krem z białych szparagów. Tym razem przygotowaliśmy zielone szparagi z sosem a’la holenderskim na bazie kaszy jaglanej i orzechów nerkowca.

Składniki:

- 1 mała cebula
- 1 czubata łyżka suchej kaszy jaglanej
- 3 czubate łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- 3 łyżki oleju (do smażenia cebuli)
- 3/4 łyżeczki soli ziołowej lub himalajskiej
- 1 1/3 szklanki wody
- 1 łyżka soku z cytryny

Przygotowanie sosu:

Drobno pokrojoną cebulę zeszklić na oleju, wlać wodę i zagotować. Następnie wsypać przepłukaną pod zimną wodą kaszę, wymieszać i gotować na małym ogniu aż kasza się rozgotuje. Odstawić z ognia, dodać sól i zmielone orzechy. Zmiksować na gładką masę. Przyprawić sokiem z cytryny i ewentualnie pieprzem. Odstawić na chwilę, żeby sos zgęstniał (nie gotować). Polać ugotowane szparagi.

Z podanej proporcji wychodzi dużo sosu, ale można go wykorzystać do polania ziemniaków lub ostudzony wykorzystywać

jako dip lub majonez.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

O szparagach przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania ze szparagami:

- Jaglotto ze szparagami
- Pizza bezglutenowa ze szparagami
- Zupa krem z białych szparagów
- Tarta jaglana ze szparagami



Zielone szparagi z sosem a’la holenderskim