



# TEPLÝ ŠALÁT SO ŠPARGLOU

OD COOLINARI.SK, NAPÍŠAL KAMIL

## NA TEPLÝ ŠALÁT SO ŠPARGLOU BUDETE POTREBOVAŤ (2 PORCIE):

5 stoniek zelenej špargle, 2 vajcia, 2 hrste baby špenátu, 1 červenú cibuľu, niekoľko plátkov slaniny, 10 ks cherry paradajky, 1 ks chilli papričky, olivový olej EV, soľ, čerstvo mleté čierne korenie

### A TAKTO NA TO:

Jediné, čo potrebujete, je všetko pekne nakrájať. Slaninu, špargľu, ktorú zbavíte drevnatej časti jednoduchým zlomením, chilli, cibuľu a aj paradajky. Tie pekne na polovicu. Usmážte slaninu na troške olivového oleja, pridajte cibuľu, chilli a špargľu a chvíľku smažte. Neskôr prihodte paradajky a úplne nakoniec aj špenát. Okoreňte a osolte. Btw. množstvo jednotlivých ingrediencií si prispôbte podľa seba.

Pripravte si pošírované vajíčko. Vezmite si väčší široký a hlboký kastról, naplňte vodou a privedte k varu. Keď voda zovrela, stiahnite teplotu na minimum, voda nesmie vriieť, v podstate by sa v nej mali vytvárať len také malé bublinky, ako pri šampanskom. Prilejte tak za jednu lyžicu octa a soľte. Vajíčko by ste nemali mať úplne chladné, preto je ideálne, keď ho nejakú polhodinu pred prípravou vyberiete z chladničky. Vyklepňte ho do menšej misky, pozor, aby sa vám žĺtko nerozlialo, musí byť pekne oddelené od bielka a vcelku. Metličkou vytvorte vo vode vír a vajíčko pomaly vhodte do vody. Bielko sa začne rýchlo zaťahovať a žĺtko by malo byť vo vnútri pekne schované. Po troch minútach vyberte vajíčko pomocou dierovanej naberačky alebo sitka na tanier, na ktorý ste predtým položili papierovú utierku. Tá stiahne vodu z vajíčka.

Teplý šalát uložte na tanier, navrch vajíčko, trochu olivového oleja, trochu sušeného chilli alebo čierneho korenia a hotovo. Fakticky super brunch, alebo aj raňajky. Ale v podstate si takéčosi môžete dať aj na obed, či na večeru. Podávajte s toastom alebo čerstvým pečivom.



COOLINARI.SK FOOD BLOG

Nájdete nás aj na:

[facebook.com/coolinari.sk](https://facebook.com/coolinari.sk) | [instagram.com/coolinari](https://instagram.com/coolinari) | [pinterest.com/coolinari](https://pinterest.com/coolinari)

