



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

## Все о спарже

В спарже содержится витамин К,  
который укрепляет кости.



### Виды спаржи

Как правило, тонкие стебли более нежные и мягкие; толстые стебли обладают более насыщенным вкусом и текстурой.

Чтобы ускорить приготовление толстые стебли можно разрезать по диагонали.

❁ Зеленая - самый распространенный вид спаржи.

❁ Белая - во время выращивания засыпается почвой, чтобы не допустить развития зеленых пигментов. Считается деликатесом и может стоить дороже зеленой.

❁ Розовая - содержит больше сахара и меньше клетчатки, чем зеленая. Кожица бордовая или пурпурная, мякоть от бледно-зеленого до кремового цвета. При приготовлении может проявиться зеленый пигмент. Довольно редкий вид и может стоить дороже, чем зеленая.

### Экономные покупки

- ❁ Ищите твердые стебли с плотно закрытыми кончиками, ярко-зеленого, кремово-белого или розового цвета.
- ❁ Равномернее приготовятся стебли одинаковой толщины.
- ❁ Самая вкусная и обычно недорогая свежая спаржа – это собранная в месте выращивания. Сезон спаржи длится примерно с апреля по май.
- ❁ Спаржа также доступна в консервированном и замороженном виде.

1 фунт = 12-15 стеблям  
9-10 дюймов в длину и  
толщиной 1/2 - 3/4 дюйма  
= 3 мерным чашкам нарезанной  
= 2 1/2 мерным чашкам  
приготовленной

### Правильное хранение меньше отходов

■ Храните свежую спаржу в холодильнике не более 5 дней. Поставьте стебли в емкость с водой примерно на 1 дюйм (как букет цветов) и накройте полиэтиленовым пакетом.

ИЛИ

• Оберните отрезанные концы влажным бумажным полотенцем и накройте полиэтиленом.



■ Перед использованием промойте под прохладной проточной водой. Удалите жесткие концы.

• Возьмите по концу стебля в каждую руку и аккуратно согните.

ИЛИ

• Сократите отходы: отрежьте и выбросьте нижний дюйм стеблей, затем очистите более жесткие оставшиеся концы.



# Готовим со спаржей

## Варианты приготовления

Спаржа готовится быстро. Готовьте до того момента, пока она не станет немного мягкой. Толстые стебли готовятся дольше. Переваренная или разогретая приготовленная спаржа может стать горькой, тягучей или потерять консистенцию.

- ✿ Отварите или бланшируйте в достаточном количестве воды, чтобы полностью покрыть стебли.
- ✿ Приготовьте на пару.
- ✿ Обжарьте в небольшом количестве масла.
- ✿ Готовьте на гриле до золотистого цвета.

## Запеченная спаржа

### Ингредиенты:

1 фунт спаржи  
1 чайная ложка масла  
щепотка соли и перца

### Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 400 °F.
2. Спаржу можно готовить целиком или нарезать.
3. Смешайте спаржу с маслом, солью и перцем. Выложите одним слоем на большой противень.
4. Готовьте 12-15 минут или пока кусочки не подрумянятся.
5. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

**6 порции**

**Время подготовки: 10 минут**

**Время приготовления: 15 минут**

Добавляйте охлажденную сырую или приготовленную спаржу в салаты

## Маффины со спаржей и грибами

### Ингредиенты:

4 английских маффина

¼ мерной чашки мелко нарезанного лука

1 мерная чашка нарезанных грибов

1½ чайных ложки растительного масла

½ фунта спаржи, обрезать концы и нарезать на кусочки длиной ½ дюйма

¾ чайной ложки молотого тимьяна, орегано или базилика

1½ чайных ложки уксуса

Щепотка соли и перца

3 унции (¾ мерной чашки) тертого сыра моцарелла

### Приготовление:

1. Обжарьте половинки маффина и выложите на противень в один слой.
2. В большой сковороде на среднем или сильном огне обжарьте лук и грибы в масле, часто помешивая, до подрумянивания.
3. Добавьте спаржу, травы и уксус. Обжаривайте, часто помешивая, пока спаржа не станет мягкой. Слегка приправьте солью и перцем.
4. Разложите овощную смесь поровну на половинки маффина. Сверху посыпьте тертым сыром.
5. Запекайте маффины, пока сыр не растает.
6. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

**4 порции**

**Время подготовки: 15 минут**

**Время приготовления: 15 минут**



**Дети могут помочь!**

- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:
- ✿ отрезать жесткие концы стеблей.
- ✿ мыть овощи под прохладной проточной водой.
- ✿ запекать английские маффины.