# Fasolka szparagowa bez tajemnic

**Fasolka szparagowa jest smaczna i bardzo zdrowa. Może być podstawą wiosennej kuracji odchudzająco-odmładzającej. Nie należy jednak jeść jej na surowo, ponieważ zawiera szkodliwe substancje, które rozkładają się podczas gotowania.**

**100 G FASOLKI:**
• 24 KCAL
• 30% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C
• kwas foliowy,WITAMINA Z GRUPY B, NIEZBĘDNA DLA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU PŁODU
• saponiny,FITOSUBSTANCJE WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ ORGANIZMU
• NIEROZPUSZCZALNY błonnik, KTÓRY WSPOMAGA TRAWIENIE I OBNIŻA STĘŻENIE CHOLESTEROLU

## W sprzedaży

**KIEDY** Fasolkę szparagową można kupić przez cały rok w supermarketach świeżą oraz mrożoną, ale najsmaczniejsza jest świeżo zebrana, kupowana latem na straganach, ponieważ, tak jak kukurydza, podczas długotrwałego magazynowania traci słodycz.
**NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ** Najlepiej wybrać taką fasolkę, której stręki łamią się podczas zginania. Powinny być proste i jędrne, bez plamek. Miękkie lub z dużymi ziarnami po ugotowaniu będą z pewnością twarde i niesmaczne. Smukłe stręki jednakowej długości będą się wszystkie gotowały równie szybko.

## W kuchni

**PRZECHOWYWANIE** Fasolkę należy przechowywać w szufladzie lodówki na warzywa, luźno owiniętą folią i zjeść jak najszybciej.
**PRZYGOTOWANIE** Przycinamy lub odłamujemy końcówki z ogonkiem.

Cienki czubek po drugiej stronie jest jadalny. Strąki można jeść w całości lub pokroić na kawałki, najlepiej ukośnie, żeby ładnie wyglądały.
**PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA** Fasolkę gotuje się na parze lub we wrzątku (na maleńkim ogniu) 3–10 minut, w zależności od grubości. Po odlaniu powinna być miękka, ale wciąż krucha. Najlepiej przed zestawieniem z ognia skosztować, czy już jest dobra. Fasolka gotowana w kuchence mikrofalowej zachowuje kolor. Wielu kucharzy blanszuje ją 1–2 minuty w dużym rondlu z lekko osolonym wrzątkiem, a następnie tuż przed podaniem obsmaża lekko na maśle lub oliwie z oliwek. Bez względu na sposób gotowania, fasolkę należy szybko odlać. Jeśli ma być użyta później lub na zimno, należy ją wrzucić do wody z lodem, żeby przestała się gotować i zachowała intensywny kolor. Przed dodaniem do innych składników osuszyć ręcznikiem kuchennym.

## ABC FASOLKI

Zielona, świeża fasolka i suszona fasola to ten sam gatunek rośliny. Jadalne strąki świeżej fasolki zbieramy w innym cyklu rozwojowym rośliny.
Istnieje wiele różnych fasolek o jadalnych strąkach:
Fasolka chińska ma łagodny smak, jest cienka i bardzo długa (do 45 cm długości). Po ugotowaniu przypomina smakiem inne odmiany zielonej fasoli. Często kroi się ją i wykorzystuje w potrawach typu stir-fry. Osiąga nawet 75 centymetrów długości, ale najsmaczniejsze są strąki do 30 centymetrów.
Fasolka szparagowa zielona ma niewielkie cienkie strąki, jest bardzo smaczna i często lubiana nawet przez dzieci.
Fasolka szparagowa żółta różni się od zielonej fasolki nie tylko kolorem, lecz również wartością odżywczą. Łączy je natomiast kształt, wielkość i smak. Jednak zielona fasolka zawiera aż 8 razy więcej beta-karotenu.
Fasolka mamut ma charakterystyczne szerokie strąki. Można kupić żółte, zielone i fioletowe fasolki mamut. Niestety, fioletowa po ugotowaniu robi się zielona.

# CO PRZYRZĄDZIĆ Z FASOLKI

W Polsce podaje się ją najczęściej na gorąco, z bułką tartą usmażoną na maśle. Obsmażona na maśle oraz doprawiona solą i pieprzem będzie również doskonałym dodatkiem do dania głównego. Fasola, pokrojona w kawałki wielkości kęsa, to pyszny dodatek do sosu, do makaronu lub dania typu stir-fry. Zielona fasolka na zimno dodaje smaku i koloru sałatkom z ziemniaków i makaronu.

## Inne propozycje

• Smak fasolki można wzbogacić na wiele sposobów. Tuż przed wymieszaniem lekko obgotowanej fasolki z innymi składnikami należy odparować ją w gorącym rondlu. Dzięki temu lepiej wchłonie aromat dodatków.
• Fasolka z oliwą czosnkową. Do 500 g fasolki dodać 2 łyżki oliwy z oliwek i 2 ząbki drobno posiekanego czosnku. Wymieszać i podgrzać w rondlu, aż zacznie skwierczeć. Dodać fasolkę i podgrzewać, cały czas mieszając, aż fasolka będzie gorąca. Doprawić solą i pieprzem do smaku.
• Fasolka z masłem cytrynowym. W gorącym rondlu wymieszać 500 g ugotowanej fasolki z 1 1/2 łyżki
stopionego masła. Doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
• Fasolka z prażonymi migdałami. Lekko podrumienić płatki lub wiórki migdałowe na oleju roślinnym lub maśle. Wymieszać z ugotowaną fasolką, a następnie doprawić solą i pieprzem do smaku.
• Fasolka z szynką. Pokroić w cienkie plasterki 100 g prosciuto lub innej wędzonej szynki. W dużym rondlu rozgrzać 1 1/2 łyżki oliwy z oliwek lub masła. Wrzucić fasolkę i prosciuto lub szynkę. Wymieszać.
• Fasolka z parmezanem. Wymieszać fasolkę z roztopionym masłem i posypać świeżo utartym parmezanem. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

Fot. Shutterstock