

Fasolka szparagowa z czosnkiem

Żółtą i zieloną fasolkę szparagową można wykorzystywać zamiennie w potrawach. Obie odmiany mają delikatny smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

700 g zielonej fasolki szparagowej
700 g żółtej fasolki szparagowej
7 ząbków czosnku, posiekanych
1/4 szklanki chudej kwaśnej śmietany
1/4 szklanki mleka 0%
1 łyżeczka białego octu winnego
1 łyżeczka oliwy z oliwek
1/2 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
110 g chudego sera mozzarella, tartego
natka pietruszki, posiekana

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć fasolkę i 6 ząbków czosnku do wkładki do gotowania na parze. Umieścić wkładkę w dużym rondlu, wlać wodę na wysokość 2,5 cm. Doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować 10 minut, aż fasolka będzie miękka. Przełożyć do dużej miski i odstawić.

2) Wymieszać śmietanę z mlekiem i octem w miseczce. Odstawić na 1 minutę. Dodać oliwę, sól, pieprz i resztę czosnku. Starannie utrzeć.

3) Połączyć fasolkę sosem, wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki co najmniej na 2 godziny. Przed podaniem posypać mozzarellą i pietruszką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 76 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 7 mg cholesterolu, 157 mg sodu, 9 g węglowodanów, 4 g błonnika, 5 g białka