

Šparoge sa žara u aromatičnim krušnim mrvicama



Autorica: Monika Topolko

Za 2 osobe kao prilog ili 1 osobu kao lagani obrok

Vrijeme pripreme: 5min

Vrijeme kuhanja/pečenja: 10min

Ukupno vrijeme: 15min

Težina pripreme: Jednostavno

Kategorija: Salate & prilazi, Vegetarijanska jela

Ovo je jelo nevjerovatno brzo i jednostavno za pripremu, ali je i puno okusa. Možete ga poslužiti kao prilog ili čak predjelo, a ako mu dodate i pokoje poširano jaje, može zamijeniti kompletan obrok, pogotovo u vruće ljetne dane.

Sastojci

500g šparoga
2 žlice maslinovog ulja
1 kriška integralnog kruha (od prethodnog dana)
1 filet inćuna, sitno nasjeckan
1 mali režanj češnjaka, sitno nasjeckan
korica 1 limuna
morska sol prema ukusu
svježe mljeveni crni papar
1 žlica grubo sjeckanih prženih badema
1 žlica nasjeckanog svježeg peršina
2 poširana jaja, po želji

Postupak

Šparoge operite i odstranite im dvenasti donji dio. Složite ih u vruću grill tavu pa ih uz često okretanje pecite dok ne omekšaju, 5-6 minuta.

U međuvremenu usitnite kruh u multipraktiku dok ne dobijete mrvice. Ugrijte žlicu ulja u srednje velikoj tavi pa u nju dodajte mrvice kruha. Pržite ih uz često miješanje dok ne postanu hrskave i ne poprime svijetlo smeđu boju. Dodajte inćune, češnjak i prstohvat soli te nastavite pržiti još 2 minute, pazeći da češnjak ne izgori. Maknite s vatre pa dodajte limunovu koricu, sjeckane bademe i peršin te začinite crnim paprom i dobro pomiješajte.

Gotove šparoge izvadite na tanjur pa ih prelijte preostalom žlicom maslinovog ulja i začinite solju i paprom po ukusu. Preko šparoga pospite krušne mrvice i na vrh po želji stavite poširana jaja.