# Wiosenna eksplozja smaków: 5 przepisów na niezapomniane dania

**Wiosna to czas odrodzenia. Natura budzi się do życia, a my mamy ochotę na świeże, pełne soczystych smaków potrawy. Specjalnie na nadejście wiosny, szef kuchni Dwór Korona Karkonoszy przygotował dla nas pięć propozycji dań, które nie tylko zachwycą Twoje podniebienie, ale także sprawią, że poczujesz wiosenną energię!**

## Szparagami wiosna się zaczyna

W zeszłym roku sezon na szparagi wystartował nie w maju, ale pod koniec marca, dlatego właśnie to warzywo jest głównym bohaterem czterech z pięciu proponowanych niżej dań.

"Szparagi to prawdziwy skarb wiosny. Mają wiele walorów prozdrowotnych – m. in. regulują poziom glukozy we krwi i wspomagają pracę układu odpornościowego. Ich delikatny smak i kruchość sprawiają, że są niezwykle wszechstronne w kuchni. Można je przyrządzać na wiele sposobów, od prostych dań po wyrafinowane kompozycje” – podpowiada szef kuchni Dwór Korona Karkonoszy.

## Omlet ze szparagami i kozim serem

To danie to połączenie delikatności szparagów z kremową konsystencją koziego sera. Omlet z dodatkiem świeżych ziół i chrupiącego boczku to idealne śniadanie na leniwy, wiosenny poranek.

**Omlet ze szparagami i kozim serem**

**Składniki (2 porcje):**

* 4 jajka
* 6 zielonych szparagów
* 50 g koziego sera (np. miękkiego lub w wersji twardej)
* 1 łyżka mleka (opcjonalnie)
* 1 łyżeczka masła lub oliwy do smażenia
* Sól i pieprz do smaku
* Opcjonalnie: garść rukoli lub szczypiorku do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1️ **Przygotowanie szparagów**

* Odłam zdrewniałe końce szparagów.
* Pokrój je na mniejsze kawałki (ok. 3 cm).
* Blanszuj (gotuj w osolonej wodzie przez 2 minuty), a następnie zahartuj w zimnej wodzie, by zachowały kolor.

2️ **Przygotowanie masy jajecznej**

* W misce roztrzep jajka z mlekiem (jeśli używasz), solą i pieprzem.
* Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i dodaj masło lub oliwę.

3️ **Smażenie omletu**

* Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż na małym ogniu.
* Gdy zacznie się ścinać, dodaj szparagi i pokruszony kozi ser.
* Przykryj patelnię na 1-2 minuty, aby ser się lekko roztopił.

4️ **Podanie**

* Przełóż omlet na talerz, posyp szczypiorkiem lub rukolą.
* Możesz skropić delikatnie oliwą truflową dla podkręcenia smaku.

## Tosty z awokado, rzodkiewką i jajkiem w koszulce

To lekkie i zdrowe danie, które zaspokoi głód na dobrych kilka godzin. Aksamitne awokado, chrupiąca rzodkiewka i delikatne jajko w koszulce to połączenie, które zachwyci każdego miłośnika wiosennych smaków.

**Tosty z awokado, rzodkiewką i jajkiem w koszulce**

**Składniki (2 porcje):**

* 2 kromki pełnoziarnistego chleba
* 1 dojrzałe awokado
* 4 rzodkiewki
* 2 jajka
* 1 łyżeczka octu (np. jabłkowego)
* Sól i pieprz do smaku
* 1 łyżeczka oliwy z oliwek
* Opcjonalnie: kiełki, natka pietruszki lub szczypiorek do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. **Przygotowanie pasty z awokado**
   * Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ.
   * Rozgnieć widelcem, dodaj oliwę, sól i pieprz.
2. **Gotowanie jajek w koszulce**
   * W garnku zagotuj wodę i dodaj łyżeczkę octu.
   * Zmniejsz ogień tak, aby woda delikatnie bulgotała.
   * Wbij jajko do małej miseczki.
   * Zamieszaj wodę w garnku, tworząc wir, i delikatnie wlej jajko.
   * Gotuj ok. 3 minuty, aż białko się zetnie, a żółtko pozostanie płynne.
   * Wyjmij jajko łyżką cedzakową i połóż na ręczniku papierowym.
3. **Składanie tostów**
   * Kromki chleba opiecz na patelni lub w tosterze.
   * Posmaruj pastą z awokado.
   * Dodaj pokrojone w cienkie plasterki rzodkiewki.
   * Na wierzch połóż jajko w koszulce.
4. **Dekorowanie i podanie**
   * Posyp solą, pieprzem i ulubionymi ziołami (np. szczypiorkiem lub kiełkami).

## Szparagi w cieście francuskim z parmezanem

To eleganckie danie, które zachwyci gości. Kruche ciasto francuskie i delikatne szparagi z nutą parmezanu to połączenie, które sprawi, że poczują się naprawdę wyjątkowi.

**Szparagi w cieście francuskim z parmezanem**

**Składniki (na 8 sztuk):**

* 1 opakowanie ciasta francuskiego
* 8 zielonych szparagów
* 50 g parmezanu (starty lub w płatkach)
* 1 jajko (do posmarowania)
* 1 łyżka mleka (opcjonalnie)
* Sól i pieprz do smaku
* Opcjonalnie: sezam lub czarnuszka do posypania

**Sposób przygotowania:**

1️ **Przygotowanie szparagów**

* Odłam zdrewniałe końcówki szparagów.
* Jeśli są grubsze, możesz je lekko zblanszować (wrzuć na 1 minutę do wrzącej wody, a potem zahartuj w zimnej wodzie).

2️ **Przygotowanie ciasta francuskiego**

* Rozwiń ciasto francuskie i pokrój je na 8 pasków o szerokości ok. 3 cm.
* Posyp startym parmezanem, lekko dociskając ser do ciasta.

3️ **Zawijanie szparagów**

* Każdego szparaga owiń spiralnie paskiem ciasta francuskiego.
* Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

4️ **Smarowanie i dekorowanie**

* W miseczce rozmąć jajko z mlekiem i posmaruj nim ciasto.
* Możesz dodatkowo posypać sezamem lub czarnuszką dla chrupkości.

5️ **Pieczenie**

* Piecz w piekarniku nagrzanym do **200°C** (góra-dół) przez **15-20 minut**, aż ciasto będzie złociste.

## Krem ze szparagów z grzankami czosnkowymi

Ta lekka i zdrowa zupa idealnie sprawdza się jako przystawka lub lekki posiłek. Delikatny krem ze szparagów z chrupiącymi grzankami czosnkowymi to połączenie, które wręcz pieści kubki smakowe.

**Krem ze szparagów z grzankami czosnkowymi**

**Składniki (na 4 porcje):**

**Zupa:**

* 500 g zielonych szparagów
* 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego
* 1 średnia cebula
* 2 ząbki czosnku
* 1 średni ziemniak (dla kremowej konsystencji)
* 100 ml śmietanki 30% lub mleka kokosowego
* 1 łyżka masła lub oliwy
* Sól i pieprz do smaku
* Opcjonalnie: sok z cytryny do podkręcenia smaku

**Grzanki czosnkowe:**

* 4 kromki chleba (np. bagietka lub pełnoziarnisty)
* 2 łyżki oliwy z oliwek
* 1 ząbek czosnku
* Szczypta soli

**Sposób przygotowania:**

1. **Przygotowanie szparagów**
   * Odetnij zdrewniałe końcówki szparagów.
   * Pokrój szparagi na mniejsze kawałki, zostawiając kilka główek do dekoracji.
2. **Gotowanie zupy**
   * W garnku rozgrzej masło lub oliwę, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty.
   * Dodaj pokrojonego ziemniaka i smaż przez chwilę.
   * Wlej bulion i gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż ziemniak będzie miękki.
   * Dodaj szparagi i gotuj kolejne 5 minut.
3. **Blendowanie i doprawianie**
   * Zdejmij garnek z ognia i zmiksuj zupę na gładki krem.
   * Wlej śmietankę, dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie odrobiną soku z cytryny.
   * Jeśli zupa jest za gęsta, dolej trochę bulionu.
4. **Przygotowanie grzanek czosnkowych**
   * Kromki chleba pokrój na mniejsze kawałki i ułóż na blaszce.
   * Oliwę wymieszaj z przeciśniętym czosnkiem i solą, posmaruj nią chleb.
   * Piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 8-10 minut, aż grzanki będą chrupiące.
5. **Podanie**
   * Zupę podawaj z chrupiącymi grzankami i udekorowaną główkami szparagów.

## Makaron z pesto z rukoli i orzechów włoskich

To proste i szybkie danie, które zachwyci swoim wyrazistym smakiem. Dzięki połączeniu świeżego pesto z rukoli i orzechów włoskich z makaronem, poczujesz prawdziwie wiosenny powiew świeżość na talerzu.

**Makaron z pesto z rukoli i orzechów włoskich**

**Składniki (2 porcje):**

**Makaron:**

* 200 g makaronu (np. spaghetti, tagliatelle lub penne)
* Sól do gotowania wody

**Pesto z rukoli:**

* 50 g rukoli
* 40 g orzechów włoskich
* 40 g startego parmezanu (lub grana padano)
* 1 mały ząbek czosnku
* 5 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
* Sok z połowy cytryny
* Sól i pieprz do smaku

**Dodatki (opcjonalnie):**

* Kilka dodatkowych orzechów do posypania
* Starty parmezan do podania
* Kilka listków rukoli do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. **Gotowanie makaronu**
   * Zagotuj osoloną wodę i ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
   * Odcedź, zostawiając około 50 ml wody z gotowania.
2. **Przygotowanie pesto**
   * Do blendera wrzuć rukolę, orzechy włoskie, starty parmezan i przeciśnięty przez praskę czosnek.
   * Dodaj oliwę i sok z cytryny.
   * Zmiksuj na gładką masę, doprawiając solą i pieprzem. Jeśli pesto jest zbyt gęste, możesz dodać odrobinę wody z gotowania makaronu.
3. **Połączenie składników**
   * Wymieszaj ugotowany makaron z pesto. Jeśli potrzeba, dodaj trochę wody z gotowania, aby uzyskać idealną konsystencję.
4. **Podanie**
   * Posyp dodatkowym parmezanem i orzechami.
   * Możesz udekorować listkami rukoli i skropić oliwą z oliwek.

„Wiosna to czas, kiedy możemy czerpać z bogactwa natury. Świeże warzywa i zioła to podstawa wiosennych dań. Szparagi, rzodkiewki, rukola – to tylko niektóre z produktów, które powinny znaleźć się na naszych talerzach. Wiosenne przysmaki – oprócz tego, że są zdrowe – pozwalają także poczuć niesamowitą radość z jedzenia.” – konkluduje szef kuchni Dwór Korona Karkonoszy. Smacznego!