

Jaja punjena šparogama i mladim lukom



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min



BROJ PORCIJA
4

Sastojci

4 jaja
sol
½ žličice sode bikarbone
40 g krem sira
30 g K Plus majoneze
2 g senfa
2 žlice sitno sjeckanog peršina
8 šparoga
1 mladi luk

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Jaja stavite u hladnu vodu kojoj ste dodali prstohvat soli i pola žličice sode bikarbone tako da su potpuno prekrivena. Postavite ih na srednju vatru te zagrijavajte dok voda ne prokuha te odmah ugastite i poklopite.

Držite poklopljeno 15 minuta pa ih izvadite iz vruće i uronite u hladnu vodu. Pustite da se ohlade. Šparogama odstranite donji tvrdi dio i narežite ih na komade. Kratko ih prokuhajte u posoljenoj vodi, tri minute, pa isperite u hladnoj vodi.

Ogulite jaja i prerežite na pola. Odvojite žumanjke i dodajte im krem sir, majonezu, senf, peršin i prstohvat soli. Usitnite i dobro promiješajte vilicom ili štapnim mikserom. Smjesi dodajte sitno nasjeckani dio šparoga (sami vršak sačuvajte za ukras) i mladi luk narezan na kolutiće.

Napunite bjelanjke smjesom i ukasite šparogama i zelenim dijelom mladog luka.

Dobar tek!