

Spárga hollandi mártással

Hozzávalók:

50 dkg spárga
1 kiskanál cukor
1 kiskanál só
a mártáshoz:
2 db tojássárgája
10 dkg vaj
4 cl fehérbor (kb. 2 evőkanál)
cayenne bors (esetleg fehér bors), citromlé, só
2 adag/984 kcal



Elkészítés:

A spárgasípokat burgonyahámzóval megtisztítjuk, megmossuk, fás végét levágjuk, cérnával összekötjük, majd cukros, sós vízben puhára pároljuk. Közben elkészítjük a hollandi mártást. A vajat felforraljuk, tetejéről az írot leszedjük, és felhasználásig melegen tartjuk. A tojássárgákat elkeverjük a borral, és vízfürdő felett habverővel állandóan kevergetjük addig, amíg könnyű, habos mártást kapunk. (Vigyázni kell, hogy a víz ne forrjon, mert a tojássárga könnyen kicsapódik.) Ekkor levesszük a tűzről, és a langyos vajat apránként adagolva bársonyossá keverjük. Borssal, citromlével és sóval ízesítjük. A megfőtt, lecsepegtetett spárgasípokat tányérra helyezük, megöntözzük a mártással. Hajsza! vékonyra szeletelt sonkát kínálunk hozzá, de önmagában is ízletes, könnyű étel, bár - a vaj miatt - fogyókúrásnak nem nevezhető.