



Szparagi białe w szynce drobiowej


 Nikita

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 8 porcji

Składniki:

szparagi białe w zalewie - 8 szt.
szynka drobiowa dobrej jakości - 8 plaster
sos: -
majonez - 1 łyżka

śmietana lub gęsty jogurt - 1 łyżeczka
suszony pomidor w oliwie z oliwek - 1 szt.
sól bazyliowa - - szczypta
do związania roladek: listki tulbagi fioletowej „Variegata” -

Dodatkowe info:

Tulbagia fioletowa „Variegata” ma bardzo długie, białozielone listki o przepięknym, czosnkowo-kwiatowym zapachu i smaku. Kwitnie na fioletowo, a kwiaty są w kształcie dzwoneczków. Ma właściwości lecznicze identyczne jak czosnek (działa bakteriobójczo, obniża ciśnienie krwi, posiada enzymy odpowiedzialne za odtruwanie organizmu ze związków toksycznych, wpływa korzystnie na krążenie krwi, obniża cholesterol, pobudza wydzielanie soku żołądkowego i żółci, niszczy pasożyty przewodu pokarmowego, działa rozkurczowo, przyspiesza gojenie ran oraz wrzodów). W krajach afrykańskich oraz Grecji znana jest jako afrodyzjak, stąd też nazywana jest tam ziołem miłości. Jadalne są liście oraz piękne kwiaty, które są pysznym elementem dekoracyjnym w zupach czy sałatkach. Można jej używać tak jak szczypiorku; do twarogu, masła ziołowego, dipów, sosów i kanapek.

U mnie rosła całe lato w donicy na zewnątrz, a teraz stoi w pomieszczeniu gospodarczym i cały czas mogę korzystać z jej jadalnych, długich listków. Mam 2 odmiany "Variegata" i zieloną.

Źródło: https://ogrodyziolowe.pl/pl/products/tulbagia-fioletowa-variegata-783?query_id=1

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szparagi wyjąć ze słoika, odsączyć z zalewy. Przygotować odpowiednią ilość plasterków szynki (ile szparagów tyle szynki).

KROK 2: Sos: Pomidora suszonego bardzo

drobno posiekać w kostkę, włożyć do małej miseczki, dodać majonez, śmietanę lub jogurt i szczyptę soli bazyliowej (<https://gotujwstylueko.pl/przepisy/sol-bazyliowa-ze-swiezej-bazyli>) lub 2 listki świeżej bazylii drobniutko posiekanej i sól do smaku (odrobinę). Na każdym plasterku szynki rozsmarować odrobinę sosu, po skosie położyć jeden szparag i zwinąć w rulon. Związać listkiem tulbaji fioletowej „Variegata” lub szczypiorkiem. To szybka i świetna przekąska na Sylwestra, Wielkanoc czy też inne spotkania towarzyskie.