



Szparagi z młodych pędów dzikiego chmielu

 Nikita

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

Składniki:

Młode pędy dzikiego chmielu -
Garść

Sól do smaku -

Masło lub oliwa dobrej jakości - 1
łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pędy chmielu zbieramy od marca do połowy maja, tylko górne części 10-15 cm (później stają się łykowane i nie smaczne). U mnie rosną na skraju lasu, mogą rosnąć przy płotach, polach, generalnie jest to uciążliwa roślina do wyłupienia, traktowana jak chwasty, ale pyszna. Popularna w Belgii, Holandii, Francji, gdzie są wręcz daniem ekskluzywnym, cena pędów wynosi kilkadziesiąt Euro, a nawet może dochodzić do 1000. W smaku są wyśmienite, powiedziałabym, że nawet lepsze od szparagów. dziko rosnące rośliny nie są nawożone, przyskane, mają swoją siłę i moc bez wspomagaczy, a co za tym idzie są i dla nas zdrowsze.

KROK 2: Pędy po zebraniu płuczemy i przycinamy, na około 10-15 cm. Wrzucamy na wrzącą wodę lekko osoloną na 3-4 minuty. Następnie odsączamy, polewamy roztopionym masłem i podajemy. Możemy polać masłem z bułeczką lub oliwą z czosnkiem.