

Proletna salata sa šparogama i fetom

Jedna od najomiljenijih proljetnih namirnica - šparoga - mora se svakako što češće naći na vašem tanjuru. Ona, naime, sadrži veliku količinu folne kiseline, esencijalnog vitamina iz B skupine koji pomaže regeneriranju stanica

Sastojci:

- 1 pakiranje penne tjestenine
- 10 divljih šparoga (može i više po želji)
- 1-2 režnja češnjaka
- 4 šnite tanke pancete
- zelene masline po želji
- feta sir narezan na kockice
- maslinovo ulje
- sol i papar
- peršin za dekoraciju

Priprema: U vreloj vodi malo prokuhajte šparoge da omekšaju. Ocijedite ih i narežite po željenoj dužini te bacite na vruće maslinovo ulje da se prodinstaju. Kada su mekane, dodajte na trakice narezanu pancetu i malo naribanog češnjaka. Na brzinu promiješajte, tek toliko da panceta pusti aromu. Umiješajte šparoge i pancetu s kuhanim pennama, dodajte zelene masline, sol, papar te feta sir narezan na kockice. Na kraju zalijte maslinovim uljem i promiješajte. Stavite u odgovarajuću posudu i dekorirajte peršinom.