

Σπαράγγια: Αν τα μαγειρεύετε λάθος, χάνετε το καλύτερο κομμάτι τους (και 3 τρόποι να τα απολαύσετε σωστά)

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Τα σπαράγγια είναι από τα πιο «απαιτητικά» λαχανικά της άνοιξης και στη μικρή τους εποχή δεν... συγχωρούν λάθη.

Κάθε άνοιξη εμφανίζονται για λίγο και μετά εξαφανίζονται σχεδόν αθόρυβα από τα ράφια. Τα σπαράγγια ανήκουν σε εκείνη την κατηγορία τροφών που πολλοί αγοράζουν από περιέργεια, λίγοι όμως τα αξιοποιούν σωστά και τότε, δυστυχώς, το αποτέλεσμα είναι συχνά το ίδιο: ένα άνοστο, ινώδες λαχανικό που δεν θυμίζει σε τίποτα αυτό που θα μπορούσε πραγματικά να είναι. Και όμως, το πρόβλημα δεν είναι τα σπαράγγια. Είναι ο τρόπος που τα αντιμετωπίζετε στην κουζίνα.

Το λάθος ξεκινά από το μαγείρεμα

Τα σπαράγγια είναι από τα πιο «ευαίσθητα» λαχανικά της άνοιξης και σίγουρα δεν συγχωρούν υπερβολές στη θερμοκρασία ή στον χρόνο μαγειρέματος. Όταν παραμαγειρευτούν, χάνουν τη φρεσκάδα τους, γίνονται μαλακά, σχεδόν άψυχα και

αποκτούν μια βαριά, δυσάρεστη υφή. Κι αν δεν τα διαχειριστείτε σωστά, η τραγανή, ζωντανή υφή και η ελαφρώς γλυκιά, φυτική γεύση τους εξαφανίζεται μέσα σε λίγα λεπτά. Γι' αυτό και πολλοί καταλήγουν να πιστεύουν ότι «δεν τους αρέσουν τα σπαράγγια», ενώ στην πραγματικότητα δεν τα έχουν δοκιμάσει ποτέ σωστά μαγειρεμένα.

Η εποχή που μετράει περισσότερο από τη συνταγή

Αυτή την περίοδο τα σπαράγγια βρίσκονται στην καλύτερή τους φάση. Είναι τρυφερά, ζουμερά και με καθαρή γεύση που δεν χρειάζεται ενίσχυση. Όσο, όμως, προχωράει η σεζόν, σκληραίνουν και χάνουν τη φυσική τους ισορροπία. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζονται περίπλοκες τεχνικές. Αυτό που χρειάζονται είναι απλότητα και σωστός χρόνος.

Σπαράγγια στο τηγάνι: Το τεστ της αλήθειας

Αν θέλετε να καταλάβετε τι σημαίνει σωστά μαγειρεμένο σπαράγγι, ξεκινήστε από το πιο απλό. Δυνατή φωτιά, λίγο ελαιόλαδο, ελάχιστος χρόνος -μιλάμε για λίγα λεπτά, όχι περισσότερο. Το ζητούμενο δεν είναι να μαλακώσουν πλήρως, αλλά να κρατήσουν την υφή τους. Στο τέλος, λίγο αλάτι και λίγες σταγόνες λεμόνι αρκούν για να αποκαλύψουν τη φυσική τους γεύση κι εδώ φαίνεται και η διαφορά: σωστό μαγείρεμα σημαίνει ότι το σπαράγγι παραμένει «ζωντανό» στο πιάτο.



Σπαράγγια με αυγά: Ο συνδυασμός που δεν αποτυγχάνει

Υπάρχουν συνδυασμοί που δεν είναι τυχαίοι και τα σπαράγγια με αυγά είναι ένας από αυτούς -γι' αυτό και θα τα βρείτε σε πολλά πιάτα brunch. Η ελαφριά πικράδα του λαχανικού δένει με την κρεμώδη υφή του αυγού και δημιουργεί ένα πιάτο που

είναι ταυτόχρονα απλό και ολοκληρωμένο. Σε ομελέτα ή με αυγά ποσέ, το αποτέλεσμα είναι σταθερά ισορροπημένο χωρίς να χρειάζεται καμία υπερβολή στη μαγειρική.

clickatlife.gr