

# Салат зі спаржі

На 4 порції

**Велика перфорована ємність для приготування на парі**

**Спаржа:**

500 г білої спаржі  
500 г зеленої спаржі  
Сіль

**Для салатної заправки:**

1 ч. л. медової гірчиці  
2 ст. л. оцту з білого вина  
3 ст. л. оливкової олії  
1 ст. л. олії з гарбузового насіння  
Сіль  
Чорний перець, свіжозмелений

**Додатково:**

1 пучок руколи  
200 г помідорів чері  
40 г пармезану

**В одній порції**

212 ккал, 7 г вуглеводів, 16 г жирів, 10 г білків

1. Почистьте білу спаржу та відріжте тверду нижню чверть. Покладіть зчищене лушпиння в універсальне деко. Відріжте нижню третину зеленої спаржі.

2. Поріжте білу та зелену спаржу навскіс на третини. Викладіть білу спаржу в перфоровану ємність та поставте в камеру для приготування. Знизу встановіть універсальне деко з лушпинням. Готуйте як зазначено.

3. Через 3-5 хвилин викладіть зелену спаржу поряд з білою та готуйте як зазначено.

4. Щоб приготувати заправку для салату, перемішайте гірчицю, оцет і олію та приправте сіллю й перцем.

5. Помийте руколу та добре просушіть. Поріжте чері на половинки або чверті, залежно від розміру.

6. Після приготування на парі викладіть спаржу в неглибоку посудину. Додайте в салатну заправку 2 ст. л. соку зі спаржі та побризкайте нею спаржу.

7. Розкладіть руколу і чері на 4 тарілках. Зверху викладіть спаржу та побризкайте салатною заправкою. Наріжте стружку з пармезану за допомогою ножа-пілера. Посипте нею салат і подавайте.

**Налаштування:**

Універсальне деко, рівень 1  
Велика перфорована ємність для готування на парі, рівень 2  
Готування на парі  
80 °C

Біла спаржа:

Тривалість готування: 8-12 хвилин

Зелена спаржа:

Тривалість готування: 6-9 хвилин