



СПРОСИТЕ
РЕБЕНКА
О СПАРЖИ!

СПАРЖИ!

В этом месяце мы узнаем все о спарже. Спаржа бывает зеленая, фиолетовая и белая! Спаржа, вкусна когда она сырая или приготовленная. Спаржу готовить легко и быстро. Попробуйте запечь спаржу в духовке с оливковым маслом и солью. Можно поджарить на гриле, сбрызнув лимоном. Вы тоже можете попробовать сырую спаржу в салате с лимоном и сыром.

РЕЦЕПТ. МЫ ЕГО ПОПРОБОВАЛИ В
КЛАССЕ! ВЫ ПОПРОБУЙТЕ ДОМА.

★ ПОДСКАЗКИ

- Выбирайте спаржи гладкие с большими бутонами
- Не покупайте спаржу, которая коричневая или мягкая
- Храните спаржу в холодильнике. Обвертываете стволы мокрой салфеткой, чтобы она осталась свежей дольше
- Употребляйте спаржу в течение 2-3 дней

ПОДСКАЗКИ

Дети могут помогать с приготовлением спаржи:

- Отламывать жесткие концы спаржей
- Крошить приготовленную спаржу пластмассовым или керамическим ножом
- Руками смешивать спаржи с оливковым маслом, добавить соль и перец для приготовления спаржи к обжариванию

ТАКО ИЗ СПАРЖИ

6 ПОРЦИЙ

2 паунда спаржи (2 пучка)
2 столовой ложки оливкового масла или другого
овощного масла
Соль
1 пакет кукурузной тортии или домашней тортии

По желанию:

Cotija или другой любой рассыпчатый сыр
Лайм
Авокадо, нарезанный

1. Обломите или отрежьте жесткие концы стволков, помойте и высушите салфеткой.
2. Разрежьте спаржу пополам.
3. Поставьте большую сковороду на плиту на средней огонь. Добавьте оливковое масло, покрыв всю сковороду.
4. Добавьте спаржи и мешайте каждые 3-4 минут. Спаржа должна быть немного жесткой.
5. Добавьте немного соли для вкуса.
6. Нагрейте кукурузные тортии в микроволновке или по одной на горячей сковороде.
7. Наполните свою тортию спаржей и другой начинкой, которая вам нравится. Рассыпчатый сыр, немного лайма и нарезанный авокадо очень вкусны!