

## Lundasparris - nyskördad grön sparris, en primör väl värd att vänta på!

Sparris är en sällsynt god primör – väl värd att vänta på då den dyker upp i månadsskiftet april/maj runt Valborg.

Lundasparris säljs alltid nyskördad, då smakar den sin fulla potential. Den är också då så mjäll att den kan ätas rå!

Hela sparrisen kan ätas, både knopp och stjälk. Knopparna är inte bara goda utan är dessutom sällsynt dekorativa i maten – tex i sallader, på pastan, i soppan, i ....

Stjälkarna är mjällast ju närmare knoppen man kommer. Spara bortskurna stjälkar - och gör soppa på dem!

### Godast i sin enkelhet?

Den dagsfärska sparrisen är fantastisk i en hel mängd rätter, från festtilltugg till förrätter och i huvudrätter. Man kan göra fantastiska avancerade rätter där sparris bidrar stort till upplevelsen, men frågan är ändå om sparrisen egentligen inte kommer bäst till sin rätt i all sin enkelhet. Dagsfärska sparris - lätt kokt eller grillad med tillbehör som ost, lufttorkad skinka, olivolja, salt o peppar, citronsmörsås eller varför inte med klassikern Hollandaise sås! – är en ren njutning!



### Kokt grön Lundasparris – god utan konstigheter

Nyskördad Lundasparris behöver aldrig skalas och sällan skäras av. Om du mot förmodan skulle behöva to bort en bit av stjälken, böj försiktigt stjälkens nederdel tills den själv går av, vid ca 1-2 cm.

Nyskördad grön Lundasparrissparris har kort koktid. Hur lång tid beror på hur tjock sparrisen är och på hur spänstig man vill ha den. Bäst med lite tuggmotstånd...

Knoppen blir snabbare klar än stammen. Koka därför sparrisen stående, med knopparna ovan för vattenytan. Bind ihop sparrisen i buntar eller använd en speciell sparriskokare. Lägg ner sparrisen i kastrullen med vatten bara upp till där de nedersta stängernas knoppar börjar. Täck kastrullen med aluminiumfolie så att knopparna ångkokas..

**Koktiden** varierar men en nyskördad Lundasparris med ca 10 mm diameter behöver drygt 2. minuter i kokande vatten om du tycker om tydligt tuggmotstånd, de spädaste max 1 min!

### Gör så här:

Bunta sparrisen i buntar med ungefär jämntjocka sparrisstjälkar och knyt ihop dem med snöre.

Sätt ner buntarna i kokande lättsaltat vatten. En del lägger också i en sockerbit i vattnet.

Koka sparrisen stående med knopparna ovanför vattenytan och grytans överdel täckt med aluminiumfolie i ca 1-2 minuter (se ovan). Prova efter hand.

### Servera direkt!