

# Szparagi

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

## zdrowe i dobre

Czas przygotowania: 15 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 20 PLN

### Potrzebne składniki:

- zielone szparagi - 16 szt.
- szynka - 8 plasterków
- jajka - 2 szt.
- mąka - 2 łyżka(i)
- ser rokop - 5 dag
- śmietana - 8 łyżka(i)
- masło - 3 łyżka(i)
- sól, pieprz -
- cukier -

### Etapy przyrządzania:

1. Szparagi zalać osoloną wodą z cukrem, dodać łyżkę masła i gotować 15 minut na małym ogniu. Resztę masła rozgrzać, posypać mąką, wlać śmietanę i gotować 2 minuty mieszając. Sos przyprawić solą i pieprzem. Dodać żółtka i pokruszony ser. Wymieszać. Białka ubić, dodać do sosu i nie gotować. Po 2 szparagi zawijać w jeden plasterzek szynki. Połączyć przygotowanym sosem i zapiekać 8 minut w temp. 220 stopni.

### Jak podawać?

na ciepło