

**Taimne tervisesalat röstitud  
spargliga**



# Hõrk tervisesalat õrnalt röstitud spargliga!

Sammu kevadele vastu ning valmista üks kevadiselt kerge sparglisalat! Kas teadsid, et spargel on suurepärase organismipuhastaja? Kasulik spargel võimaldab toksiinid organitest välja uhtuda, pärssides ühtlasi ka patogeenide arengut organismis. Valmista üks kausitäis krõmpsuvat salatit ning naudi spargli väekaid omadusi! Küüslaugu ja sidrunikombo sobib spargliga lausa imeliselt, seega on see kindlasti miski, mis proovimist väärt!

**Kogus:** 2 salatisõbrale

**Valmistusaeg:** 30 minutit

**Raskusaste:** kerge

**Valmistamiseks vajad:**

- 250g meelepärast salatisegu (ideaalne kui hulgas ka rukolat)
- ½ punast sibulat
- 50g lisaaineteta musti kivideta oliive
- 200g kirsstomateid
- 200g värsket sparglit
- 1-2 spl vahtrasiirupit
- 1 purustatud küüslauguküüs
- 3-4 spl värskelt pressitud sidrunimahla
- maitse järgi meresoola ja jahvatatud musta pipart
- 1 purk kikerherneid (240g)
- tšillipulbrit

## Kuidas sparglisalatit valmistada?

Alusta kikerherneste röstimisest. Eelkuumuta ahi 180 kraadini ning kata ahjuplaat küpsetuspaberiga. Seejärel loputa kikerhersed voolava vee all, maitsesta tšillipulbri ja meresoolaga ning laota ühtlaselt ahjuplaadile. Rösti kikerherneid ahjus 180 kraadi juures 15 minutit kuniks herved võtavad kuldpruuni jume ning muutuvad kergelt krõbedaks. Senikaua kuni kikerhersed ahjus on, valmista ette salatipõhi ning röstitud spargel. Selleks tükelda köögiviljad ja oliivid suuremasse kaussi (v.a spargel). Maitsesta salat sidrunimahla, vahtrasiirupi ja meresoolaga, sega hoolikalt ning tõsta kõrvale. Nüüd on aeg spargli käes! Spargli röstimiseks kuumuta pann, lisa 2-3 supilusikatäit vett ja tükeldatud spargel. Rösti sparglit 5-10 minutit ning maitsesta seejärel purustatud

küüslaugu, natukese soola, tilgakese sidrunimahla ja sortsu vahtrasiirupiga. Rösti veel 1-2 minutit aeg-ajalt segades. Jälgi, et spargel põhja ei kõrbeks, vajadusel lisa pisut vett. Spargli ja kikerherneste valmides lase neil 5-10 minutit jahtuda ning sega seejärel värskel salati hulka. Serveeri kohe!