

Fasolka szparagowa klasycznie

Fasolka szparagowa w chrupiącej panierce

Klasyczna fasolka szparagowa w panierce to **prawdziwy kulinarny skarb**, który zachwyca prostotą i smakiem. Delikatne strąki otulone złocistą, chrupiącą panierką stanowią doskonałą propozycję zarówno na codzienny obiad, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi.

Dla kogo?

Ta aromatyczna przekąska sprawdzi się idealnie dla *miłośników warzywnych przysmaków* oraz osób szukających alternatywy dla tradycyjnych kotletów. Dzieci, które zwykle nie przepadają za warzywami, z przyjemnością sięgną po chrupiące paluszki fasolkowe. To także świetna propozycja dla wegetarian poszukujących sycących dodatków do obiadu.

Na jaką okazję?

Fasolka w panierce doskonale sprawdzi się jako **elegancka przystawka** podczas rodzinnego obiadu, ale równie dobrze zagra rolę główną na lekką kolację. To także znakomity pomysł na przekąskę podczas spotkań towarzyskich czy pikników. Podana z dipem czosnkowym lub jogurtowym zachwyci nawet wybrednych gości.

Czy wiesz o tym?

Fasolka szparagowa to prawdziwa *skarbnica witamin i minerałów*. Zawiera znaczne ilości witaminy C, K oraz błonnika. Gotowanie na parze pozwala zachować większość wartości odżywczych, a chrupiąca panierka dodaje nie tylko smaku, ale i tekstury,

która sprawia, że to proste warzywo zamienia się w wykwintną potrawę.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić panierkę o **ulubione przyprawy** – świetnie sprawdzi się suszona papryka, czosnek granulowany czy zioła prowansalskie. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do jajka odrobinę startego parmezanu lub płatki chili. Fasolkę możesz również upiec w piekarniku, skrapiając ją wcześniej oliwą – będzie równie smaczna, a mniej kaloryczna.