



Scrambled eggs με σπαράγγια

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

Για τα σπαράγγια

- αλάτι
- 300 γρ. σπαράγγια

Για τα αβγά

- 75 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 4 αβγά, μέτρια
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 2 πρέζες πιπέρι, + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1/2 ματσάκι σχινόπρασο, ψιλοκομμένο + έξτρα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 379 Θερμίδες (kcal) | 31.0 Λιπαρά (γρ.) | 15.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 3.3 Υδατ/κες (γρ.) |
| 19% | 44% | 75% | 1% |
| 3.3 Σάκχαρα (γρ.) | 20.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 4.0 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 1.7 Αλάτι (γρ.) |
| 4% | 40% | 16% | 28% |

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα σπαράγγια

- Βάζουμε αλατισμένο νερό να βράσει σε μια βαθιά **κατσαρόλα** και γεμίζουμε ένα **μπολ** με νερό και παγάκια.
- Ξεφλουδίζουμε τη βάση των σπαραγγιών με ένα πύλερ, μέχρι λίγο πριν από το σημείο όπου ξεκινούν τα άνθη τους.
- Τα πλένουμε και κόβουμε τη σκληρή βάση τους με τα χέρια μας.
- Τα δένουμε σε ματσάκια και τα βουτάμε όρθια μέσα στο βραστό νερό για 2-3 λεπτά ή όσο χρειαστεί, προκειμένου να παραμείνουν τραγανά.
- Τα αφαιρούμε από την κατσαρόλα και τα βουτάμε αμέσως στο μπολ με το παγωμένο νερό.
- Τα σουρώνουμε και τα στεγνώνουμε με μια πετσέτα.
- Τα αφήνουμε στην άκρη σε ένα μπολ μέχρι να τα χρειαστούμε.

Για τα αβγά

- Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Σε ένα μπολ σπάμε τα αβγά, ρίχνουμε 1/2 κ.γ. αλάτι, 2 πρέζες πιπέρι, και τα χτυπάμε ελαφρώς με ένα πιρούνι ή ένα σύρμα.
- Όταν η κρέμα αρχίσει να βράζει, ρίχνουμε τα αβγά μέσα στο τηγάνι και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα ή μια μαρίζ για 2 λεπτά, μέχρι να πήξουν ελαφρώς τα αβγά. Προσοχή! Δεν θα πρέπει να τα παραψήσουμε.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο, το σχινόπρασο, και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
- Σερβίρουμε τα αβγά μαζί με τα σπαράγγια πασαλίζοντας με λίγο ακόμα σχινόπρασο και πιπέρι.