


Herbaria

Sparrissallad Vilda Hilda

Vegetarisk



Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger
Sparrissallad Vilda Hilda

Till 4 personer:



*(Förberedelsetid: 40 min / tillagningstid: 10 min /
dragningstid: 2 tim)*

1 kg vit sparris, 2–3 medelstora färskpotatisar
eller en fast sort, 2 kokta ägg,
4 msk solrosolja, 2 msk vitvinsvinäger,
2 msk rårorsocker, 3 msk flingsalt,
1 msk Vilda Hilda från (Herbaria)

Skölj sparrisen och skala den (börja vid knoppen). Spara skalet och den nedersta biten till buljongen. Häll 2 liter vatten i en vid kastrull, tillsätt salt och socker, skalet och den nedersta biten på sparrisen och låt vattnet koka upp. Ta upp skalerna och den nedersta biten på sparrisen. Sjud sparrisen ca 4 min. Ta upp sparrisen och låt den svalna i kylskåpet. Blanda 1 msk Vilda Hilda med 2 msk hett sparrisvatten och låt det dra 5 min. Rör först ut med vinäger, sedan med olja till en vinägrett.

Skala och dela de kokta äggen. Hacka vitan och gulan fint var för sig. Skala potatisen, skär den i små tärningar och koka den nästan mjuk i sparrisvattnet. Lägg upp den kalla sparrisen på ett fat, fördela vinägrett Vilda Hilda över. Strö på ägg- och potatistärningar. Förbered minst 2 timmar före servering så att vinägretten ger smak åt sparrisen.

Du hittar fler läckra recept på www.alltgott.se

Importör: munchmedia, herbaria@munchmedia.se, 070 938 55 53