**Szparagowy zawrót głowy**

**Zielone szparagi to hit każdej wiosny. Sezon na te charakterystyczne warzywa trwa zazwyczaj od marca do końca czerwca. Podaje się je jako przystawkę – owinięte szynką parmeńską lub dodatek do głównego dania – upieczone z odrobiną soli i oliwy.**

**Tworzą wyśmienitą bazę zup, kremów, zapiekanek oraz sałatek. Szparagi uwielbiają towarzystwo jajek, makaronu czy sosu holenderskiego, które doskonale kontrastują z ich chrupkością.**

**Pomysłów na przyrządzenie tych warzyw jest wiele. Wystarczy jedynie odrobina wolnego czasu i kreatywności. Przydadzą się również aromatyczne zioła i przyprawy, np. *Tymiane*k Appetita lub *Gałka muszkatołowa* Appetita, które nadadzą szparagom niezwykłego smaku i aromatu.**

**Makaron ze szparagami i pieczarkami**

**Składniki:**

l 250 g makaronu spaghetti lub tagliatelle

l mała cukinia

l pęczek zielonych szparagów

l pół małej czerwonej cebuli

l 6-7 pieczarek

l 100 g twardego sera np. parmezan

l pół łyżeczki *Czosnku granulowanego* Appetita

l szczypta *Gałki muszkatołowej* Appetita

l sól i *Pieprz biały mielony* Appetita do smaku

l 4 łyżki oliwy lub masła

**Sposób przygotowania:**

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie pokrój cukinię i pieczarki w cienkie paski, a także zetrzyj ser na drobnych oczkach tarki. Odłam twarde końce szparagów i pokrój je w ok. 4 cm kawałki.

2. Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż drobno posiekana cebulę. Po chwili dodaj do niej cukinię, pieczarki i szparagi. Dopraw warzywa solą, czosnkiem, gałką muszkatołową i pieprzem. Przykryj patelnię pokrywką i duś całość kilka minut do miękkości szparagów.

3. Gdy warzywa będą gotowe, dodaj do nich makaron i starty ser (zostaw go trochę do posypania dania na talerzu). Wymieszaj delikatnie aż do połączenia wszystkich składników.

4. Gotowe danie przełóż na talerze i posyp startym serem.

**Smacznego!**