



VEGETARISK

Sparris med parmesan- och champinjonfras

Kock: **Monika Österheim** Tid: **60 min** Portioner: **4**

Sparris, sparris och mera sparris! Vi älskar det.

Den här varianten av sparrisrätt är en favorit jag alltid återkommer till. Att snabbt gratinera sparrisen toppad med finhackad svamp, riven parmesan och rostad panko ger ett jättegott fras. Det är en perfekt vegetarisk rätt eller tillbehör till grillat kött eller fisk. Vad man väljer att servera till avgör om det blir en ensamrätt, förrätt eller huvudrätt.



Om du till exempel serverar en köttbit till passar det bra att steka eller grilla den medan sparrisen är i ugnen. Gör du sås eller potatis o s v får du beräkna tidsåtgången annorlunda.

Blir det något över kan man dagen efter skära sparrisen i mindre bitar och fräsa det i stekpanna tillsammans med fraset. Det kan finnas andra överblivna kompisar i kylan. Potatisbitar, rotsaker eller andra grönsaker kan göra det sällskap i stekpannan och bli en jättegod lunch.

Gillar man inte svamp kan man göra ett gott fräs med bara pankos och ost men då behöver brödsnulorna vändas i smör efter rostningen.

Byt ut pankon mot lite mandelmjöl om du äter lowcarb.





INGREDIENSER

1 bunt grön sparris (14-16 st)
1.5 dl panko (eller smulat ljust bröd)
1 hg champinjoner, färska, finhackade
6 st hela champinjoner till garnering (frivilligt)
50 g parmesan
4 klickar smör

GÖR SÅ HÄR

1

Sätt ugnen på 200 grader.

Ta bort sparrisens nedre hårda del genom att försiktigt bryta den där den bryts av naturligt. Ska det se snyggt ut, trimma dem till samma längd.

2

Rosta panko eller brödsmulor. Använder du panko, rosta det i torr teflonpanna tills det blir gyllenbrunt. Rör hela tiden och passa noga för det bränner lätt.

Har du (gammalt) vitt bröd hemma kan du riva brödet och rosta det på samma sätt som pankosmulorna. Man kan också skära tunna skivor och rosta lätt i brödrost eller ugn. Kör sedan brödet i en mixer eller ta fram kniven och hacka.

3

Riv osten.

4

Rengör, trimma och hacka svampen fint. Ha gärna extra svamp som du lämnar hel ? blir fin på tallriken. Den steker jag medan resten är i ugnen. Låt svamphacket först ånga av sig på medelvärme utan fett i stekpanna. Jag hjälper till att suga upp vätskan med hushållspapper och en tång. När den mesta vätskan ångat av sig, höj värmen och tillsätt ett par rejäla klickar smör.

Salta försiktigt (osten sedan är ganska salt) och svartpeppar. Fräs på rejält tills svampen får fin färg.

5

Lägg i några extra klickar smör och låt smälta. Stäng av värmen.

Lägg direkt i de rostade brödsmulorna och osten och rör ihop fraset. Ta av från plattan.

6

Lägg sparrisen i kokande saltat vatten i två minuter. Ta upp och doppa snabbt i kallt vatten för att stoppa tillagningen. Lägg sparrisen i en smord ugnform.

7

Smaka av fraset och tillsätt ev. mer salt.

Häll fraset över sparrisen och gratinera i ca 10 min tills det får fin färg och doftar gott.

Medan sparrisen är i ugnen kan du steka den hela svampen till garnering. Servera genast medan det är frasigt.