

Szparagi w cieście francuskim

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 15 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 124 kcal \ B-4 g \ T-8 g \ W-8 g \ BŁ-1 g

Składniki

- ✓ ciasto francuskie – 1 opakowanie (275 g)
- ✓ szparagi – 15 sztuk (450 g)
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ płatki chilli – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ szynka prosciutto – 8 plastrów (120 g)
- ✓ jajo – 1/2 sztuki (25 g)
- ✓ sezam, nasiona – 1 łyżeczka (5 g)

Przygotowanie

1. Szparagi oczyść, wymieszaj z oliwą, solą, pieprzem i chili.
2. Ciasto francuskie rozłóż i pokrój na kwadraty (u mnie wyszło 15 kwadratów).
3. Na cieście ułóż połówki plastrów szynki (można wymienić na szwarcwaldzką).
4. Na szynce ułóż po ukosie po przyprawionym szparagu. Zawiń samą szynkę, posyp serem i na środku skleń ciasto.
5. Postępuj tak do momentu, aż skończy się ciasto.
6. Wierzch posmaruj roztrzepanym jajem i posyp sezamem.
7. Piecz 15-20 min w 220C.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/szparagi-w-ciescie-francuskim/>