

# Francuskie Wrapy ze Szparagami

Dość długo zastanawiałam się czy kolejny post powinien znowu składać się z prywatnych zdjęć czy powinnam w końcu podzielić się z Wami nowym przepisem. Tym razem padło na przepis, ale pewnie w przyszłym tygodniu dodam zdjęcia z pożegnalnej imprezy z Polski. Co do dzisiejszego przepisu to przygotowałam go jeszcze w Polsce, gdy zaczynał się sezon na szparagi. Tutaj w USA o każdej porze roku można kupić to warzywo w dość taniej cenie. Szkoda, że w Polsce gdy nie ma sezonu cena przekracza 18 zł. ; ( Mam nadzieję, że jednak wypróbujecie taką szybko, a jakże wykwintną przekąskę gdy będziecie gościć swoich przyjaciół, czy rodzinę, bo jest to strzał w 10 !

Oryginalny przepis, który znalazłam w amerykańskiej książce zawierał pesto i uważam, że ta wersja też jest przepyszna, jednak nie zawsze mamy w domu świeżą bazylię by takie pesto przygotować, a sklepowego nawet nie radzę kupować, płaci się straszne pieniądze za chemię i składniki, które do włoskiej wersji nigdy, przenigdy by nie trafiły!

## Francuskie Wrapy ze Szparagami

### Składniki:

200 g szparagów (*połowa sklepowej porcji*)  
1/2 szklanki startego sera (*najlepiej tłustego by ładnie się topił*)  
6 plasterków szynki prosciutto  
1 opakowanie ciasta francuskiego  
1 łyżka tymianku, bazylii, lub ziół prowansalskich  
sól, pieprz



### **Zaczynamy:**

Szparagi należy dokładnie umyć i osuszyć, następnie staramy się odłamać twarde końcówki. Jest to bardzo proste bo wystarczy wygiąć szparagi przy końcu, a wraz ze skwierczącym odgłosem odłamie się ta najtwardszą (zdrewniałą) część. Następnie gotujemy szparagi w osolonej wodzie, z odrobiną cukru przez około 4/5 minut. Najlepiej robi się to w wysokich i wąskich garnkach (*na stojąco*), ale możecie przekroić szparagi na pół i ugotować je na 'leżąco'.

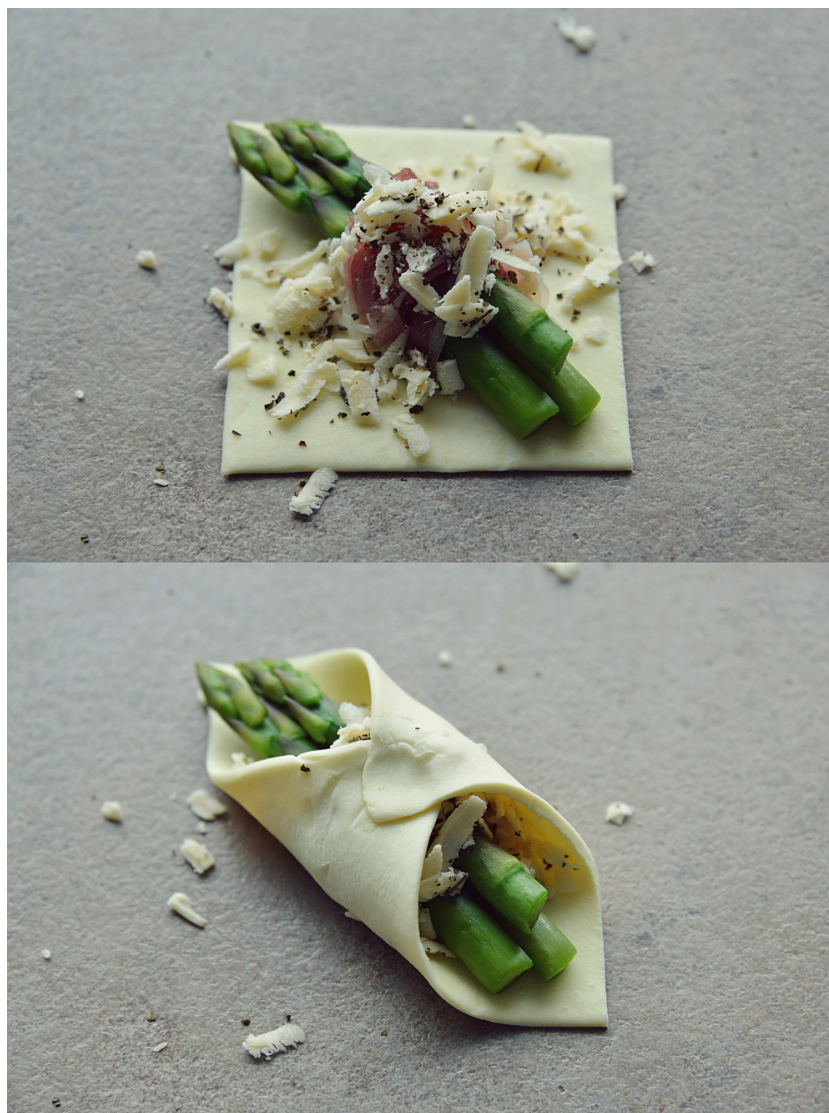


Gdy szparagi są już ugotowane i osuszone, ciasto francuskie należy pokroić na równe kwadraciki. Powinno wyjść 6 lub 8 porcji □

Ze szparagów robimy małe bukietki, używamy do tego 3 połówek. Takie “bukietki” owijamy szynką.



Następnie na ciasto francuskie kładziemy nasze zawijasy ze szparagami i szynką.  
Wszystko posypujemy tartym serem i ulubionymi ziołami. Łączymy przeciwległe rogi.



Gotowe wrapy układamy na pergaminie do pieczenia i rozgrzewamy piekarnik do temperatury 200°C. Zanim zaczniemy je piec, możemy posmarować ciasto rozbełtanym jajkiem lub po prostu mlekiem.

Czas pieczenia to około 15/20 minut, ważne żeby nasze wrapy ładnie się zarumieniły.



**SMACZNEGO z za oceanu!**



## **Cheesy corn muffins / muffinki na słono z serem i kukurydzą**

Chyba za często zaczynam posty słowem UWIELBIAM, ale i tym razem muszę go użyć, ponieważ uwielbiam próbować robić rzeczy które goszczą dość rzadko na naszych stołach.

Miało być coś śniadaniowego i jest ☐ Muffinki w całkiem innym wydaniu, bo na słono z dodatkiem sera i kukurydzy. Smakują cudownie, szczególnie na śniadanie.

Można je przekroić w pół, posmarować masełkiem i zjeść z plasterkiem szynki, mój brat je muffinki z keczupem, a ja zjadam je bez żadnych dodatków.

Zapraszam do wypróbowania. Przepis jak zwykle bardzo prosty i mało kaloryczny. Pochodzi z amerykańskiej książki kucharskiej w którą zaopatrzyłam się rok temu.

## **Cheesy corn muffins**

### Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g

### **Składniki:**

1 szklanka mąki kukurydzianej  
1 szklanka mąki pszennej  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1 szklanka mleka  
100 g masła (*roztopionego*)  
80 g cukru  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka ostrej papryczki  
2 jajka  
200 g kukurydzy  
300 g sera żółtego (*startego*)  
mały kępek zielonej pietruszki





### Zaczynamy:

Suche składniki mieszamy razem w jednej dużej misce.



W osobnej misce mieszamy mleko, jajka oraz roztopione masło na gładką masę.



Powstałą mieszaninę wlewamy do składników suchych.  
Dodajemy pokrojona pietruszkę, kukurydze  
i starty żółty ser, a następnie wszystko mieszamy.



Gotową masę przekładamy do foremek na babeczki (*jeśli nie mamy silikonowych wystarczy posmarować metalową formę tłuszczem i oprószyć bułką tartą*).

Gdy foremki już są pełne, posypujemy muffinki jeszcze odrobiną sera.

Pieczemy w 180°C przez około 20-25 minut, aby były złociste.



**SMACZNEGO !!!**



**Zapraszam do polubienia funpage'a !**

**KLIK**

