**Jajko w zieleni, czyli wiosenne inspiracje na talerzu**

***Okres wiosenny oznacza zieleń nie tylko w naturze, ale także na naszych talerzach. Nowalijki, takie jak szczypiorek, koperek, pietruszka, rzodkiewka czy szparagi, są w tym okresie najsmaczniejsze. Zatem kiedy już nabędziemy te dary wiosny w warzywniaku albo wyhodujemy we własnym ogródku, powinniśmy spożywać je jak najczęściej. Idealnym dodatkiem do nich są jaja.***

Połówka jajka posypana pokrojonym szczypiorkiem z niewielkim dodatkiem majonezu to klasyczny przysmak. Jednak to niejedyny sposób na kreatywne wykorzystanie wiosennych, sezonowych warzyw w jadłospisie jajkożercy.

- Łączenie nowalijek czy w ogóle sezonowych warzyw z jajkami to sposób na posiłek smaczny, zdrowy i prosty do przyrządzenia dla każdego – mówi Tomasz Jokiel, ekspert firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Jajko w połączeniu z warzywami to porządna dawka witamin i minerałów. Takie danie uwalnia więcej kartenoidów, czyli przeciwutleniaczy. A te chronią przed rakiem i schorzeniami układu krążenia.

**Omlet z nowalijkami – śniadanie idealne**

Składniki:

1 łyżka mąki pszennej

2 jaja (M lub L Fermy Drobiu Jokiel)

1 cebula dymka

szczypiorek

świeże zioła (np. oregano, bazylia)

dwa plasterki szynki

szczypta soli

pęczek rzodkiewki

1 łyżka zielonego groszku

masło do smażenia

Oddzielamy białka od żółtek, białka ubijamy mikserem lub trzepaczką ręczną, dodając szczyptę soli. Dodajemy żółtka oraz łyżkę mąki pszennej, całość mieszamy na gładką masę. Na koniec wsypujemy posiekane zioła oraz szczypiorek i delikatnie mieszamy. Wylewamy puszystą masę jajeczną i smażymy na małym ogniu pod przykryciem z obu stron przez około 5 minut. Osobno na patelni podsmażamy szynkę, następnie mieszamy z groszkiem i pokrojoną w ćwiartki rzodkiewkę. Farsz wykładamy na omlet i składamy na pół. Podajemy z pieczywem.

**Francuskie naleśniki ze szparagami – pomysł na wiosenny obiad lub kolację**

Składniki na ciasto:

2 jaja (M lub L Fermy Drobiu Jokiel)

150 ml mleka

150 ml wody

125 g mąki

szczypta soli

40 g rozpuszczonego masła

Składniki na farsz:

1 wiązka zielonych szparagów

szynka parmeńska

twardy żółty ser

Jaja łączymy z płynnymi składnikami i miksujemy przy użyciu malaksera. Do tak przygotowanych jajek dodajemy partiami przesianą mąkę, a na koniec rozpuszczone masło. Ciasto przykrywamy i odstawiamy do lodówki na co najmniej pół godziny. Zanim przystąpimy do smażenia, całość należy ponownie wymieszać. Na rozgrzanej patelni smażymy cienkie naleśniki. Od szparagów odcinamy zdrewniałe końcówki i gotujemy w osolonej i lekko posłodzonej wodzie przez ok. 5 minut (w zależności od grubości szparagów). Wyjmujemy, przelewamy zimną wodą i odsączamy. Na naleśniku układamy plaster szynki, po 2-3 szparagi, posypujemy startym żółtym serem, a następnie zawijamy w rulon. W wysmarowanym masłem naczyniu żaroodpornym układamy zwinięte naleśniki. Zapiekamy w rozgrzanym do 180 st. piekarniku przez ok. 20 minut. Naleśniki można zapiekać z sosem beszamelowym lub podawać polane sosem holenderskim.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). www.fdjokiel.pl