



Szparagi z opiekacza

Szparagi z opiekacza panini to szybkie i smaczne danie, które świetnie sprawdza się jako dodatek do obiadu czy lekka kolacja.

 Ilość porcji: 3

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 1 pęczek świeżych szparagów około 500 g
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- Opcjonalnie czosnek granulowany lub świeży, starty parmezan, sok z cytryny



Wykonanie:

Przygotuj szparagi Umyj szparagi pod bieżącą wodą, następnie odłóż lub obetnij zdrewniałe końcówki. Jeśli szparagi są bardzo grube, możesz je przekroić wzdłuż na pół.

Przypraw szparagi W misce wymieszaj szparagi z oliwą z oliwek. Dopraw solą, pieprzem, i jeśli lubisz, dodaj trochę granulowanego czosnku lub świeżo wyciśnięty sok z cytryny.

Rozgrzej opiekacz panini Włącz opiekacz i poczekaj, aż dobrze się nagrzej.

Opiekaj szparagi Ułóż szparagi na rozgrzanej powierzchni opiekacza. Zamknij opiekacz i grilluj szparagi przez około 4-6 minut, w zależności od ich grubości i tego, jak bardzo chcesz, aby były miękkie.

Podawanie Wyjmij szparagi z opiekacza i przełóż na talerz. Jeśli chcesz, posyp lekko startym parmezanem lub skrop dodatkowo sokiem z cytryny przed podaniem.