Szparagi, szalotki i czosnek z grilla

Szparagi z grilla można podawać zarówno na ciepło jak i na zimno. W każdej z tych wersji smakują znakomicie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g zielonych szparagów
2 łyżki oliwy z oliwek
6 dużych ząbków czosnku
4 szalotki
sól
świeżo zmielony czarny pieprz
4 łyżki octu balsamicznego
1 łyżka posiekanych ziół (tymianek, szałwia, rozmaryn) lub tylko posiekanego tymianku

PRZYGOTOWANIE:

1) Szparagi umyć, odciąć zdrewniałe końce. Obrać cienko na jednej trzeciej długości.

2) Rozpalić grill.

3) Włożyć szparagi do dużej miski, dodać łyżkę oliwy i nasmarować rękami. Ułożyć je na tacce z folii aluminiowej lub na płycie do pieczenia i piec na grillu, zależnie od grubości, 15–20 minut, aż zmiękną i lekko zbrązowieją.

4) W czasie pieczenia szparagów obrać czosnek i szalotkę. Ząbki czosnku i szalotkę pokroić wzdłuż na ćwiartki. Skropić resztą oliwy i na tacce lub płycie piec na grillu 5 minut, obracając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną i się przyrumienią.

5) Ułożyć na półmisku szparagi, czosnek i szalotkę. Doprawić solą i pieprzem, skropić octem i posypać ziołami. Można podawać natychmiast lub odstawić na 2–3 godziny, żeby warzywa nasiąkły octowo-ziołową marynatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 80 kcal, 3 g białka, 5 g tłuszczów, 5 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock