



całość 225 kcal

Szparagi z oliwą i parmezanem

Składniki:

Pęczek zielonych szparagów
1 łyżka oliwy
1 ząbek czosnku
2 łyżki tartego parmezanu
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki cukru

Sposób przygotowania:

Szparagi umyć, odciąć zdrewniałe końcówki. Gotować około 20 minut w wodzie z dodatkiem soli i cukru. Wyjąć na talerz. Na patelni podgrzać oliwę, dodać starty czosnek. Po pół minuty wrzucić szparagi i delikatnie zamieszać. Wyjąć na talerz, posypać tartym serem.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOLI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY