



SÜLT SPÁRGAFEJEK PÁRMAI SONKÁBA TEKERVE

Hozzávalók

18 spárgafej
6 szelet pármái sonka
Olívaolaj
Só és bors ízlés szerint

Adag

6 fő re

10-15 perc

10 perc

Elkészítés

Melegítse elő a sütőt 200°C-ra

Öblítse le a spárgát és vágja le az alsó végeket. Sós vízben főzze a spárgát 3 percig, ezután öntse le róluk a vizet és tegye őket jeges vízbe a teljes lehűlésig. Ezután vegye ki a spárgákat a vízből és szárítsa meg őket

Fogjon 3 spárgát és tekerje be őket egy szelet pármái sonkába. Ismételje meg az eljárást a többi spárgával és sonkával

Kenjen ki egy tepsit Olíva olajjal és helyezze el benne a becsavart spárgákat

Főszerezze őket és süsse őket 10 percen keresztül

Plusz tipp

Vaskosabb spárgadarabok esetén süsse azokat hosszabb ideig

Egy kis reszelt parmezánsajttal és balzsamecetes szósszal tálalja