

Zöld spárga tökmagolajjal

**Előétel**

Receptforma

**20 Percek**

Elkészítés

**Könnyű**

Nehézség



Hozzávalók 6 személyre

1 kg zöld spárga
6 EK stájer tökmagolaj
2 Ek balsamecet
Só
Bors
1 db parmezán

Elkészítés

A zöld spárgát szükség szerint az alsó végétől meghámozni, ezután 3-5 percig sós vízben rághatóvá párolni, jól lecsöpögtetni és előmelegített tányérokra elosztani.
A tökmagolajjal, balsamecettel, sóval és borssal Egy dressinget készíteni, és a spárgára önteni.
A végén nagyvonalúan parmezánt ráreszelni.

**Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches
Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**