

## Zöld spárga tökmagolajjal



**Előétel**  
Receptforma



**20 Percek**  
Elkészítés



**Könnyű**  
Nehézség



### Hozzávalók 6 személyre

1 kg zöld spárga  
6 EK stájer tökmagolaj  
2 Ek balzsamecet  
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, balzsamecettel, 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**