

Спаржа запечена у духовці

Смачний вітамінний гарнір зі спаржі стане окрасою Вашої вечері.

При виборі спаржі в магазині звертайте, перш за все, увагу на її свіжість. Зрізи пагонів повинні бути сухими і твердими, голівки щільними.

- 1 пучок зеленої спаржі
- 50 гр вершкового масла
- сіль, перець

Спаржу помити, відрізати тверду частину ніжок приблизно 1/3, очистити спеціальним ножом для чищення овочів нижню частину стебел.

Нагріти духовку до 200 С.

Викласти у вогнетривку посудину, посолити і поперчити, покласти зверху шматочки масла. Накрити фольгою, поставити у духовку і запікати 20-30 хв до готовності.

Смакуватиме як легкий гарнір до риби або ніжного м'яса.

