




## Szparagi z parmezanem

 Zielenina

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 2 porcje

### Składniki:

szparagi Alce Nero - mrożone - 1 opakowanie - 300 g  
masło - 1 łyżka  
parmezan starty - 2 łyżka

sól - do smaku  
sezam upażony - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Szparagi rozmrażamy. Na patelni rozgrzewamy masło i wrzucamy szparagi. Dusimy je w powstałym sosie ok 5 - 6 minut. Jak już zmiękną posypujemy startym parmezanem i chwilę jeszcze trzymamy na ogniu. Przekładamy na talerz z surówką, posypujemy solą i sezamem.