





Białe szparagi z czosnkiem niedźwiedzim

 Życie na widelcu

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

białe szparagi - 300 g

czosnek niedźwiedzi świeży - 5 g

liwa z oliwek - 1 łyżka

ser długodojrzewający - 2 g

Sól - 1 szczypta

Pieprz - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białe szparagi myję, obieram po całości poniżej główki i odcinam twarde końcówki. Paruję w parowarze 15 minut.

KROK 2: Pokrojone liście czosnku miksuję z oliwą, solą i pieprzem na gładką masę

KROK 3: Gotowe szparagi wykładam na talerz, polewam czosnkiem z oliwą i posypuję twardym, startym serem.

Smacznego