Grillowane szparagi i pieczarki z sałatką z pomidorów

wegeweda

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

- Szparagi - 1 pęk
- Małe pieczarki - 150 g
- Pomidor malinowy - 2 szt.
- Oliwki zielone - 1 garść
- Ogórek małosolny - 2 szt.
- Czosnek - 2 ząbek
- Sos sojowy - 2 łyżka
- Syrop z agawy - 1/2 łyżeczka
- Sól - do smaku
- Oliwa -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szparagi umyj i odkrój zgrubiałe końce. Pieczarki umyj i pozostaw w całości.

KROK 2: Przygotuj sos. 2 łyżki oliwy zmieszaj z sosem sojowym syropem z agawy. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sól. Wymieszaj.

KROK 3: Na rozgrzanej patelni grillowej polanej odrobiną oliwy ułóż szparagi. Grilluj je przez ok. 10 minut. Szparagi powinny być miękkie, ale zachować swoją chrupiącą strukturę. Na koniec grillowania polej szparagi połową przygotowanego sosu i grilluj jeszcze przez 3 minuty, obracając szparagi w międzyczasie. Zdejmij je z patelni.

KROK 4: Na pustą patelnię wrzuć pieczarki i grilluj przez około 15 minut. W międzyczasie możesz polać je pozostałym sosem.

KROK 5: W tym samym czasie przygotuj

sałatkę. Pomidory i ogórki pokrój w kostkę, oliwki w plasterki. Posól i polej oliwą.

KROK 6: Ułóż na talerzu szparagi, pieczarki i sałatkę. Smacznego!