



## Szparagi w 15 minut

 Konstancja Alicja

Polecane na: [sałatki](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

### Składniki:

szparagi - - kilka

papryka żółta - 1 szt.

ogórek długi szklarniowy - 1 szt.

pieprz ziołowy - - do smaku

### Dodatkowe info:

Ten przepis pasuje do postu Daniela oraz diety doktor Dąbrowskiej.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Szparagi umyj, odkrój końcówki (1-2 cm), przypraw pieprzem ziołowym i piecz w naczyniu żaroodpornym w temperaturze 200 stopni przez 10-15 minut. W tym czasie umyj ogórek i paprykę i pokrój na preferowane przez Ciebie części. Szparagi jedz z warzywami. Smacznego!