



całość (5 porcji) 275 kcal
1 porcja 55 kcal

Szparagi grillowane

Składniki:

2 pęczki zielonych szparagów
oliwa do skrapiania szparagów

Sos:

1 szalotka
1 1/2 łyżki octu jabłkowego
1 łyżeczka musztardy dijon
1 łyżeczka miodu
100 ml oliwy
sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Szparagi umyć, odłamać zdrewniałe końce, przełożyć do dużej miski i skropić oliwą. Wymieszać i rozłożyć na grillu. Piec ok. 10 min, obracając.

Szalotkę drobno posiekać, dodać łyżeczkę musztardy dijon, ocet jabłkowy, miód i oliwę. Sos dokładnie wymieszać trzepaczką. Szparagi rozłożyć na talerzu i polać sosem.



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGANSKA



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY