

Espárragos Manchego y Limón



Ingrédients pour 4 personnes:

16-18 Asperges vertes.
2 cuil à soupe d'Huile d'Olive *OLEUM NATURALE*.
1 cuil à soupe de Manchego râpé.
1 jus de Citron BIO.
1 Citron.
Sel et poivre.

Préparation:

- Laver les asperges sous le jet d'eau froide.
- Bien les sécher avec un torchon.
- Couper la partie fibreuse du pied des asperges.
- Préchauffer le four à 205°.
- Placer les asperges dans un plat allant au four.
- Arroser d'huile d'olive, du jus de citron, parsemer le fromage manchego, saler et poivrer selon votre goût.
- Mélanger jusqu'à ce que toutes les asperges soient bien couvertes.
- Cuire au four pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres et un peu dorées.
- Servir chaud et accompagner d'un citron taillé en quartiers.

Conseil:

Vous pouvez servir ce légume en entrée, ou comme accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson.