



Espárragos trigueros a la plancha

Raciones: 2

Preparación: 5'

Cocción: 10'

Total: 15'

Preparar unos espárragos verdes a la plancha no tiene misterio pero todos hemos sido nuevos alguna vez, por eso aquí está la receta.

Ingredientes

- Uno manojo de espárragos trigueros, unos 400 g
- Aceite de oliva
- Sal

Instrucciones

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén o parrilla a fuego medio.
2. Lava los espárragos bajo el grifo y corta la parte inferior del tallo.
3. Coloca los espárragos en la sartén o parrilla sin amontonarlos.
4. Sube un poco el fuego y cocina unos 5 minutos por cada lado.
5. Sazona con sal al gusto y añade si quieres pimienta y/o ralladura de limón.