

OVEN ROASTED ASPARAGUS



Servings

4 People



Cook time

20 Minutes



Calories

80

INGREDIENTS:

- 1 bunch of fresh asparagus
- 2 tbsp olive oil
- Salt and pepper to taste

STEPS FOR COOKING:

1

Preheat your oven to 425°F (220°C).

2

Wash the asparagus thoroughly and pat them dry. Trim the tough ends (about 1-2 inches from the bottom).

3

Place the asparagus on a baking sheet. Drizzle with olive oil and sprinkle with salt and pepper. Toss to coat the asparagus evenly. If using, sprinkle garlic powder or any other seasonings you like.

4

Spread the asparagus in a single layer on the baking sheet to ensure even cooking.

5

Roast in the preheated oven for about 12-15 minutes, or until the asparagus is tender and slightly crispy on the tips. For extra flavor, you can squeeze some lemon juice over the asparagus or sprinkle it with Parmesan cheese during the last few minutes of roasting.

6

Remove from the oven and let cool slightly. Serve warm as a side dish.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

ESPÁRRAGOS ASADOS AL HORNO



Porciones

4 Personas



Hora de cocinar

20 Minutos



Calorías

80

INGREDIENTES:

- 1 manojo de espárragos frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1

Precalienta tu horno a 425°F (220°C).

2

Lave bien los espárragos y séquelos. Recorte los extremos duros (aproximadamente a 1 o 2 pulgadas del fondo).

3

Coloque los espárragos en una bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta. Mezcle para cubrir los espárragos uniformemente. Si lo usa, espolvoree ajo en polvo o cualquier otro condimento que desee.

4

Extienda los espárragos en una sola capa sobre la bandeja para hornear para asegurar una cocción uniforme.

5

Ase en el horno precalentado durante unos 12-15 minutos, o hasta que los espárragos estén tiernos y ligeramente crujientes en las puntas. Para darle más sabor, puedes exprimir un poco de jugo de limón sobre los espárragos o espolvorearlos con queso parmesano durante los últimos minutos de asado.

6

Retirar del horno y dejar enfriar un poco. Sirva caliente como guarnición.

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES