



Ψητά σπαράγγια



Υλικά για 2 άτομα:

- 1/2 κιλό σπαράγγια
- 2-3 κ.σ. λάδι καρύδας
- 1/2 κ.γ. χοντρό αλάτι
- μπαχαρικά της αρεσκείας σας - προαιρετικά
- λεμόνι για το σερβίρισμα



Εκτέλεση:

1. Σπάστε τις άκρες από τα σπαράγγια, πλύντε και στραγγίστε τα.
2. Βάλτε το λάδι καρύδας στο ταψί που θα τα ψήσετε (λιώστε το αν είναι κρύος ο καιρός), τοποθετήστε μέσα τα σπαράγγια και κουνήστε τα με τα χέρια σας ώστε όλα να καλυφθούν με λίγο λαδάκι.
3. Ρίξτε από πάνω το χοντρό αλάτι (και τα μυρωδικά αν βάλετε, εγώ τα προτιμώ σκέτα μόνο με αλάτι) και ψήστε στους 200-220 βαθμούς στο γκριλ για 40-50 λεπτά ανάλογα με το φούρνο. Προσέξτε μην τα παραψήσετε γιατί οι κορυφές τους θα καούν. Μόλις δείτε ότι σε κάποια σημεία ροδίζουν, είναι έτοιμα.
4. Σερβίρετε με λεμόνι και έξτρα αλάτι αν χρειάζεται.

