



[espárragos trigueros a la plancha](#)

Tomamos un manojo de espárragos verdes, frescos o de lata. Si son frescos, tenemos que cortar la parte del tallo más dura (la parte de abajo), y sazonarlo con un poco de sal. Si son de lata, no le pongas sal, ya suelen traerla pero no olvides escurrirlos bien. Los ponemos en una parrilla, sartén o grill con un poco de aceite de oliva vírgen extra y un poco de pimienta negra molida. Se deja a fuego medio unos 10-15 minutos, dándoles vueltas cada cinco minutos (hasta que se pongan dorados y tiernos) ya comer.

Si los acompañas de picatostes o pan frito, queda bastante más completo.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [cocinero virtual](#). El te ayudará.

[otras recetas de verduras](#)

[más recetas](#)

[recetas rápidas](#)

[breve diccionario de cocina](#)



www.comofreirunhuevo.es