Grillezett spárga pirított prosciuttoval

Hozzávalók

- 1 tasak Grill zöldség fűszerkeverék
- 2 csomag zsenge zöld spárga
- 6 szelet Prosciutto sonka
- 2 ek olívaolaj

Elkészítés

1. A spárgák szárait törjük el ott, ahol magától elpattan. (A vastagabb, letört végekből készíthetünk később levest.)
2. A spárgákat kenjük meg az olívaolajjal, szórjuk meg a gril zöldség fűszerkeverékkel.
3. A sonkát tépkedjük apró darabokra.
4. A spárgákat grillserpenyőben vagy tárcsán oldalanként 2-2 percig süssük, és tegyük mellé a sonkát is, hogy megpirulhasson és szinte sonkamorzsává töpörödjön.
5. A spárgát a ropogós sonkamorzsával megszórva tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	45.01 g
Energia	700.54 kcal
Zsír	42.07 g
Fehérje	49.39 g
Telített zsírok	8.7 g

15 Perc

1 adag