

OPPSKRIFTER

SMØRDAMPEDE ASPARGESBØNNER MED HASSELNØTTER

INGREDIENSER

300 G ASPARGESBØNNER

(ELLER ANDRE BØNNER DU HAR - VOKSBØNNER OG BREKKBØNNER FUNGERER OGSÅ)

2 FEDD HVITLØK

2 SS SMØR

VANN

0,5 1 TS SALT

100 G HASSELNØTTER, RISTET OG HAKKET

HAKKET GRESSLØK OG PERSILLE

SLIK GJØR DU:

- Skyll og kutt av endene på aspargesbønnene
- Finhakk hvitløken
- Smelt smøret i en mellomstor kjele og fres hvitløken til den mykner. Pass på at temperaturen ikke blir for høy, den skal ikke brunes.
- Tilsett vann til det står ca. 2 cm opp langs kanten på kjelen.
- Ha i aspargesbønnene og ½- 1 ts salt når vannet koker. La det hele koke over høy varme i 2-3 minutter. Vannet skal fordampe, og bønnene får en glinsende overflate.
- Legg aspargesbønnene på et serveringsfat.
- Dryss over hasselnøtter og hakkede urter før servering.

