



## Sparanghel la tigaie cu unt

Pași: 5

Difficulty Grad:

### Ingrediente

Portions

500 g sparanghel proaspăt, verde sau alb;  
sucul proaspăt de la o jumătate de  
lămâie  
sare, după gust

50 g unt nesărat  
1-2 căței de usturoi, tăiați în felii  
subțiri;  
piper negru proaspăt măcinat, după  
gust

### Mod de preparare

*Dacă ești pasionat de gătit și cauți ingrediente de cea mai bună calitate pentru rețete ca cea de sparanghel la tigaie, instalează-ți [aplicatia Selgros](#), care îți oferă prețuri speciale la o gamă largă de produse, cataloage cu oferte personalizate și noutăți despre ultimele promoții.*

**Pasul 1.** Începe prin a pregăti sparanghelul. Îndepărtează partea lemnoasă și tare de la baza fiecărei tulpini și spală-le bine, pe fiecare în parte, cu apă rece. Curăță cu grijă capetele firelor de sparanghel de eventualele frunze sau impurități.

**Pasul 2.** Pune o tigaie încăpătoare pe foc și adaugă untul. Lasă untul să se topească pe foc mic și să se înfierbânte.

**Pasul 3.** Pune în untul încins tulpinile de sparanghel și sărează-le ușor. Lasă-le să se rumenească timp de 3-4 minute, amestecând din când în când și rotind legumele, astfel încât să se gătească uniform.

**Pasul 4.** Adaugă feliuțele de usturoi și gătește timp de încă un minut sau două, până când usturoiul devine auriu, fără să se ardă.

**Pasul 5.** Când tulpinile de sparanghel sunt făcute, stinge focul, adaugă suc proaspăt de lămâie, sare și piper după gust și amestecă pentru o distribuție uniformă a condimentelor. Acest sparanghel la tigaie cu unt se servește cald, fie ca fel principal, fie garnitură, alături de carne sau pește.

*Vrei să-ți hrănești pasiunea pentru bunătăți și ești în căutarea unor rețete deosebite pentru mesele cu familia și prietenii? Accesează categoria de rețete Selgros și alege-o pe cea care va pune cel mai bine în lumină talentele tale de bucătar.*

**Autor:** Teo Dinescu

**Mai multe rețete de la acest autor**

**Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din aceasta categorie:**

