



Grillētas sparģeļu restītes

Sastāvdaļas:

16-20 sparģeļu kāti, apmēram
500 grami

2 ēdamkarotes sezama eļļas

1 ēdamkarote sojas mērces

1 ķiploka galviņa, sadalīta,
sagriezta

2 ēdamkarotes sezama sēklu

Sāls, pipari



Pagatavošana: sparģeļiem nogriež kātu galus, ja nepieciešams. 4-5 sparģeļus saliek blakus un sasprauž kopā (divās vietās) ar koka iesmiņiem, veidojot tādas kā restītes. Bļodiņā sajauc sezama eļļu, sojas mērci, ķiplokus un sezama sēklas. Apsmērē sparģeļu restītes no abām pusēm ar pagatavoto maisījumu, apber ar sāli un pipariem. Grillē no abām pusēm, 4-5 minūtes katru pusi.