

Ugnsrostad sparris

UGNSROSTAD SPARRIS

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

15 minuter

500 g grön sparris

olivolja

flingsalt

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för [Bodystore](#), [Hemköp](#).

Ugnsrostad sparris

Ugnsrostad sparris

Ugnsrostad sparris är ett härligt tillbehör till både fisk, fågel, skaldjur och kött. Men även som en egen god liten rätt på buffé- eller tapasbordet.

Att ugnsrosta sparris i ugnen är så enkelt och det krävs enbart 12 minuter för att få den perfekt!

Gör ett besök och [läs mer om våra tankar kring receptet](#) Ugnsrostad sparris på bloggen.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 225 grader
- Skölj sparrisen
- Ta bort det något träiga längst ner på sparrisen. Detta gör du enklast genom att försiktigt bryta längs ner på sparrisen. Där den bryts av lätt slutar det träiga.
- Rada upp sparrisen på en plåt
- Ringla över lite olivolja
- Strö över flingsalt



- Ugnsrosta sparrisen högt upp i ugnen i 12 minuter
- Nu är din sparris klar att avnjutas!



Nästa gång du blir sugen på sparris så testa Ugnsrostad sparris, så enkelt och gott!

För fler recept med härlig sparris, titta runt i Paleoskafferiet och låt dig inspireras. Här hittar du många goda [recept med sparris](#).

Ugnsrostad sparris

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#) och [Hemköp](#).



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
