



Ψητά σπαράγγια με σκόρδο και φέτα

25 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**4-6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στον αέρα.
- Καθαρίζουμε τα σπαράγγια κόβοντας το σκληρό μέρος στη βάση τους που δεν τρώγεται (είναι σαν ξύλο) περίπου 2-3 εκ. και ξεφλουδίζουμε από τη μέση και κάτω με ένα πύλερ.
- Σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια προς δυνατή φωτιά βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- **Ψιλοκόβουμε** το σκόρδο και το βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε το ξύσμα, τη ρίγανη και το μπούκοβο και σοτάρουμε μέχρι να χρυσαφίσει το σκόρδο. Αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τα σπαράγγια με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε και το μείγμα από το τηγάνι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.
- Αδειάζουμε τα σπαράγγια μας σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20x30 εκ. σπάμε τη φέτα με τα χέρια την ρίχνουμε πάνω από τα σπαράγγια και πασπαλίζουμε με το θυμάρι.
- Βάζουμε στον φούρνο για 10-15 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο, ρίχνουμε τον χυμό από 1 λεμόνι και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 500 γρ. σπαράγγια, φρέσκα
- 80 γρ. ελαιόλαδο
- 3-4 σκ. σκόρδο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. ρίγανη, ξερή
- 1/4 κ.γ. μπούκοβο
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι
- 150 γρ. φέτα
- 4-5 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

209 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	5.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	2.4 Υδατ/κες (γρ.)
10%	27%	27%	1%
2.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.71 Αλάτι (γρ.)
2%	13%	6%	12%