

ASPARAGUS WITH HAZELNUTS

🍴 2 SERVINGS ⌚ 20 MINUTES

INGREDIENTS

- | | | | |
|---|--|---|----------------------------|
| 1 | pound asparagus | 1 | tablespoon chopped parsley |
| 2 | tablespoons olive oil | 1 | lemon |
| 2 | cloves garlic, finely chopped | | Salt to taste |
| 2 | tablespoons hazelnuts, toasted and chopped | | |

DIRECTIONS

1. Wash and trim one inch off the bottom of the asparagus. Slice asparagus into 2-inch pieces.
2. In a saute pan over high heat, add olive oil and cook for 1 minute. Add the garlic and fry for 30 seconds. Add the asparagus and saute for 3-4 minutes. Remove from heat.
3. Place asparagus onto a plate. Garnish with hazelnuts, parsley and salt to taste. Use a microplane to zest the lemon over the asparagus and serve immediately.

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



QUICK TIPS

- Asparagus is high in vitamin K, C and folate.
- This vegetable grows in the spring. That is when it will be most flavorful and affordable.
- Asparagus can come in green, white and purple colors.

 @ESSEXMARKET

ESSEX MARKET

ASPARAGUS WITH HAZELNUTS

ESPÁRRAGOS CON AVELLANAS

🍴 2 PORCIONES ⌚ 20 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1 libra de espárragos | 1 cucharada de perejil finamente picado |
| 2 cucharadas de aceite de oliva | |
| 2 dientes de ajo finamente picados | 1 limón |
| 2 cucharadas de avellanas tostadas y cortadas | Sal al gusto |

PREPARACIÓN

1. Lave y corte los fondos de los espárragos, retire aproximadamente una pulgada. Corte los espárragos en trozos de 2 pulgadas.
2. En una sartén a fuego alto, agregue aceite de oliva y cocine por 1 minuto. Añadir el ajo y sofreír durante 30 segundos. Poner los espárragos y saltar por 3-4 minutos. Alejar del calor.
3. Coloque los espárragos en un plato. Decorar con avellanas, perejil y sal al gusto. Use un microplano para rallar el limón sobre los espárragos y sirva de inmediato.

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



CONSEJOS

- Los espárragos son ricos en vitamina K, vitamina C y ácido fólico.
- Esta verdura crece en primavera. Ese es cuándo será más sabroso y asequible.
- Los espárragos pueden ser de color verde, blanco o morado.

 @ESSEXMARKET

ESSEX MARKET

ESPÁRRAGOS CON AVELLANAS