

Asparagus With Cashews

NYT

Serves 3-4

- 42 g roasted unsalted cashews, coarsely chopped
- 25 g unsweetened shredded coconut
- 18 g (2T) raw sunflower seeds
- 1 T toasted sesame oil
- 1 T coconut or canola oil
- 1 garlic clove, finely chopped
- 450 g asparagus, trimmed and cut into 5 to 7-cm pieces
- Salt and freshly ground black pepper
- 1 to 2 T shoyu (soy sauce), to taste
- 1 T freshly squeezed lime juice, plus lime wedges for serving
- ¼ tsp red-pepper flakes, to taste
- Chopped cilantro and sesame seeds, for serving



1. In a large dry skillet over **medium-low heat**, toast the **cashews**, **coconut** and **sunflower seeds**, stirring, until fragrant, **2 to 3 minutes**. Pour mixture into a bowl to cool.
2. Return pan to the heat, and add **sesame** and **coconut** or **canola** oils and **garlic**. Cook for **30 seconds**, then stir in **asparagus**. Season lightly with **salt** and **black pepper**.
3. Cook asparagus until crisp-tender, **3 to 7 minutes** depending on how thick they are.
4. Stir in the **shoyu**, **lime juice**, **nut mixture** and **red-pepper flakes**. Taste and season with more salt and red pepper, if you like.
5. Transfer asparagus mixture to a serving dish. Top with **sesame seeds** and **cilantro**, and serve with **lime wedges** for squeezing.

カシューナッツとアスパラガス

3-4 人分



- ローストされた無塩カシューナッツ 42g(粗く刻む)
- 無糖の細切りココナッツ 25g
- 生のひまわりの種 18g(大さじ 2)
- トーストごま油 大さじ 1
- ココナッツオイルまたはキャノーラ油 大さじ 1
- にんにく 1 片(細かく刻む)
- アスパラガス 450g(トリミングして 5~7cm の長さに切る)
- 塩と粗挽き黒こしょう
- 醤油(しょうゆ) 大さじ 1~2、お好みで
- 絞りたてのライムジュース 大さじ 1、提供用にライムウェッジ
- 赤唐辛子フレーク 小さじ 1/4、お好みで
- 刻んだパクチーとごま、提供用

1. 大きな乾いたフライパンを**中火**にかけ、カシューナッツ、ココナッツ、ひまわりの種を香ばしくなるまで**2~3 分**間混ぜながらトーストする。混合物をボウルに移して冷ます。
2. フライパンを再び加熱し、**ごま油**とココナッツオイルまたはキャノーラ油、**にんにく**を加える。**30 秒間**調理した後、アスパラガスを加えて混ぜる。軽く**塩と黒こしょう**で味付けする。
3. アスパラガスがカリッとした食感になるまで調理する。厚さにより**3~7 分**。
4. **しょうゆ、ライムジュース、ナッツの混合物、赤唐辛子フレーク**を加えて混ぜる。味を見て、必要に応じて塩と赤唐辛子を追加する。
5. アスパラガスの混合物をサービングディッシュに移す。**ごまとパクチー**をトッピングし、**ライムウェッジ**を添えて提供する。