

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON AJO Y GUINDILLA

4 raciones

30 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
121 kcal	11 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	7 g
Fibra	Sal
7 g	0.8 g

Ingredientes

- 800 g de espárragos trigueros
- 40 g de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 2 guindillas picantes
- Sal
- Agua

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Calienta agua en una cazuela grande; lava los espárragos y corta las partes duras.
- 2** Cuando hierva, añade sal y cuece los espárragos a fuego lento hasta que estén tiernos, sin romper las puntas.
- 3** Calienta el aceite en una sartén y dora el ajo picado; añade la guindilla y los espárragos.
- 4** Saltea 2 minutos, moviendo con cuidado, y sirve al momento.

THERMOMIX

- 1** Lava los espárragos y corta las partes duras.
- 2** Pon 800 g de agua en el vaso y coloca el recipiente Varoma con los espárragos.
25 min / Varoma / vel 1
- 3** En una sartén calienta el aceite, incorpora el ajo picado y dóralo.
- 4** Añade la guindilla y los espárragos.
- 5** Saltea 2 minutos, moviendo con cuidado, y sirve al momento.

Consejos

- Recorta bien las partes duras del tallo antes de cocerlos, para que queden tiernos y uniformes.
- Cuece a fuego lento y con cuidado para no estropear las puntas (es lo que más se aprecia en la presentación).

- Dora el ajo sin prisas y retira del fuego si empieza a oscurecer: un ajo quemado amarga y tapa el sabor del espárrago.
- Mantén el salteado final corto (solo un par de minutos) para que el espárrago conserve color y textura.