

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS CON HUEVO DURO AL ACEITE DE OLIVA

4 raciones

30 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
121 kcal	11 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	7 g
Fibra	Sal
7 g	1 g

Ingredientes

- 800 g de espárragos trigueros
- 10 g de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 2 Cayenas
- Sal

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

- Seca muy bien los espárragos tras lavarlos: así saltean mejor y el resultado queda más sabroso y menos “hervido”.
- Dora el ajo a fuego medio-bajo y con paciencia para que perfume el aceite sin amargar.

- Sala al final (tal como indica la receta): ayuda a que el espárrago mantenga un punto firme.
- Si quieres una presentación más fina, pica el huevo duro muy pequeño y repártelo de forma uniforme por toda la fuente.
- Para servir como plato completo, acompáñalo con una guarnición fresca (ensalada simple) sin tocar la receta principal.