

ESPÁRRAGOS VERDES Y TOMATES A LA PLANCHA

4 raciones

20 min

Fácil

Primavera

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
229 kcal	5 g
Grasas	Carbohidratos
11 g	9 g
Fibra	Sal
4 g	0.8 g

Ingredientes

- 600 g de espárragos trigueros
- 400 g de tomates
- 100 g de fresas
- 40 g de aceite de oliva
- 20 g de vinagre de Módena
- Sal (mejor sal gorda)
- Algunas hojas verdes (canónigos o rúcula) para decorar

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava y seca los espárragos.
- 2** Lava los tomates y corta en rodajas de finas (si usas cherry, déjalos enteros o pártelos por la mitad).
- 3** Calienta la plancha con el aceite; cuando esté bien caliente, espolvorea sal gorda y coloca los espárragos y los tomates hasta que se doren por fuera y queden tiernos por dentro.
- 4** Dispón unas hojas verdes en una fuente.
- 5** Pon encima los espárragos y los tomates asados.
- 6** Rectifica de sal, rocía con un poco de vinagre de Módena, añade las fresas en láminas y sirve caliente como guarnición.