

# GUARNICIÓN DE ESPÁRRAGOS

3 raciones

30 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>89 kcal</b>	<b>8 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>7 g</b>	<b>4 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>5 g</b>	<b>1 g</b>

## Ingredientes

- 800 g de espárragos trigueros
- 30 g de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Perejil fresco
- Sal
- Agua

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava los espárragos, corta la parte dura del tallo y, si son largos, pártelos en dos o tres trozos.
- 2** Pela los ajos y láminalos o pícalos finos; lava y pica el perejil.
- 3** Calienta el aceite en una sartén amplia a fuego medio-bajo y añade los ajos, cocinándolos lentamente hasta que estén dorados y aromáticos, sin que se quemen.
- 4** Incorpora los espárragos, sube a fuego medio y saltéalos durante unos minutos, removiendo, hasta que estén tiernos pero firmes y ligeramente dorados.
- 5** Añade la sal al final y mezcla bien.
- 6** Retira del fuego y espolvorea el perejil fresco justo antes de servir.

## THERMOMIX

- 1** Lava y recorta los espárragos y colócalos en el Varoma.
- 2** Pon agua en el vaso, coloca el Varoma en su posición y cocina al vapor.  
**14-18 min / Varoma / vel 1**
- 3** Reserva los espárragos y vacía y seca el vaso.
- 4** Pon los ajos en el vaso y pica. **3 seg / vel 5**
- 5** Baja los restos, añade el aceite y sofríe hasta que estén dorados.  
**5 min / 120 °C / vel 1**
- 6** Coloca los espárragos en una fuente, vierte por encima el aceite con ajo, añade sal si es necesario y espolvorea el perejil fresco.

---

## Consejos

- Cocina el ajo a fuego medio-bajo y con paciencia: debe quedar dorado y aromático, pero sin quemarse.
- Añade la sal al final para controlar mejor el punto y evitar que el espárrago suelte agua antes de dorarse.
- Si los espárragos son muy largos, pártelos en 2-3 trozos para que se salteen de forma uniforme y se sirvan más cómodos.
- Versión más “ligera” de cocina: hazlos al vapor en Varoma y termina con el aceite de ajo por encima, como en la opción Thermomix.