



ES TIEMPO DE ... ESPARRAGOS TRIGUEROS

Los espárragos trigueros poseen numerosas cualidades, a parte de un sabor exquisito. Son de bajo valor calórico, ya que su principal constituyente es el agua (solo 7 calorías / 100gr.). Además son ricos en sales minerales, Vitaminas C y A, ácido fólico, ácido asparginico (altamente diurético) y celulosa (fibra insoluble). La mejor manera de conservar sus propiedades nutritivas, és cocinándolos al vapor, pero hay infinitas combinaciones para disfrutar de este vegetal, y en **RECAPTE** tenemos algunas propuestas que esperamos sea de su agrado. **BUEN PROVECHO!!!!!!**

CREMA DE ESPARRAGOS TRIGUEROS SENCILLO

INGREDIENTES

150g de Patata, 1 manojo de espárragos trigueros, 1 puerro, ½ cebolla picada, 1 taza de nata líquida, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

Rehogar la cebolla y el puerro en el aceite. Añadir las patatas y cubrir con agua. Cocer a fuego medio tapado. Cuando la patata esté tierna, añadir los espárragos y dar un hervor. Triturar muy fino y colar, después añadir la nata, la sal y pimienta blanca molida (opcional), darle un hervor y servir (se puede acompañar con picatostes).

PUDÍN DE ESPARRAGOS TRIGUEROS ORIGINAL

INGREDIENTES

½ Kg. de espárragos trigueros, 3 huevos, 100ml. de nata líquida, pimienta, sal, aceite de oliva.

PREPARACIÓN

Cortar la parte más dura de los espárragos y hervirlos unos minutos en agua y sal. Escurrirlos y trocear. Freír la cebolla picada y cuando esté tierna añadir los espárragos y rehogar unos minutos. Batir los espárragos y la cebolla con los huevos hasta obtener un puré fino. Sazonar con sal y pimienta. Verter el puré en un molde untado con aceite o mantequilla y cocer al baño María en el horno a unos 150°, hasta que el huevo cuaje. Enfriar, desmoldar y servir frío o tibio acompañado de alguna salsa, y/o ensalada.

ARROZ DE BOGAVANTE CON ESPARRAGOS TRIGUEROS FESTIVO

INGREDIENTES

1kg. de bogavante, 400gr. de arroz, 2 cucharadas de aceite de oliva, 200gr. de espárragos trigueros, 1 tomate maduro rallado, pimentón, 1 diente de ajo, 1'5 l. de caldo de pescado, sal, azafrán.

PREPARACIÓN

Troceamos el bogavante y le añadimos sal. Colocar la paellera con el aceite al fuego, y una vez caliente salteamos el bogavante y los espárragos picados. Añadir el tomate picado, el ajo y el pimentón. Dejamos cocer un par de minutos y añadimos el caldo y el azafrán, dejar cocer 6 minutos y añadir el arroz. Cocer 10 minutos a fuego fuerte y otros 5 a media cocción.



Tel/Fax: 973 79 13 91
www.recapte.com