

MARÍA

PLATOS PRINCIPALES

Pañuelos de hojaldre con espárragos trigueros y bacon

20min · 3 raciones · 961 kcal



Ingredientes

- 1 lámina de hojaldre
- 18 espárragos trigueros
- 9 lonchas de bacon
- Sal y pimienta
- Semillas
- Huevo

POR RACIÓN

Proteínas	27 g
Grasas	75 g
Hidratos	44 g
Fibra	3,8 g

Elaboración

1. Cortar la parte más dura de los espárragos trigueros, lavar y secar.
2. Con el filo de un cuchillo afilado, cortar el hojaldre en 9 cuadrados.
3. Envolver dos espárragos trigueros con una loncha de bacon.
4. Colocar los espárragos con el bacon en diagonal sobre el cuadrado de hojaldre y cerrar un extremo sobre otro.
5. Precalentar el horno a 200º.
6. Batir un huevo y, con ayuda de un pincel, esparcirlo por encima de los pañuelos.
7. Añadir semillas; en el caso de la autora fueron de chía.
8. Añadir un poco de sal y pimienta por encima.
9. Colocar los pañuelos en una bandeja con papel de horno, un poco separados porque el hojaldre crece algo.
10. Meter al horno a 180º durante 15-20 minutos, vigilando para evitar que se doren de más.

RECOMENDACIONES

Se puede sustituir el bacon por jamón, pero hay que tener cuidado porque al meter en el horno puede salarse de más. También se pueden enrollar los espárragos en una loncha de queso.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy