MARÍA



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de trigueros

15min 2 raciones

Ingredientes

- Espárragos trigueros
- Tomate seco y cherrys
- Queso parmesano y requesón
- Pipas y pistachos
- Sal
- Orégano
- Miel
- Aove

Elaboración

1. Quitar la parte dura de los espárragos y cocerlos en agua hirviendo unos 15 minutos
2. Hacer lascas con el queso parmesano y cortar los tomates secos
3. Rehogar los tomates cherry con sal y orégano hasta que estén blanditos y reservar
4. En la misma sartén saltear los trigueros previamente cocidos
5. Emplatar los trigueros, el mix de tomates, el requesón y el parmesano, las pipas y los pistachos, y aliñar con un chorrito de miel

Hecho con CookNest

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