Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Espárragos trigueros con huevo cuajado

30min · 2 raciones · 499 kcal

Ingredientes

- **1 manojo** de espárragos trigueros
- **2** huevos
- Pimentón dulce
- **1** trozo de pan
- **1** hojita de laurel
- **150 ml** de agua (avecrem o caldo de pollo opcional)
- Aceite de oliva
- **2 dientes** de ajos
- Sal y pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	**21 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**68 g**
Fibra	**6,1 g**

Elaboración

1. Lavamos bien los espárragos y los troceamos con la mano en dos o tres trozos (hasta donde se pueda, la parte dura y blanca que no se pueda partir la desechamos).
2. Troceamos los dientes de ajo finamente. En una sartén con aceite, hacemos los ajitos junto con un trozo de pan troceado a fuego suave.
3. Lo retiramos y majamos el pan y el ajo con un mortero junto con un poco de aceite y sal.
4. Se lo añadimos a los espárragos con un poco de agua, pimentón dulce, sal y pimienta molida al gusto. Al agua podemos añadirle avecrem o podemos usar caldo de pollo. Añadimos también la hoja de laurel. Vamos removiendo hasta que se vayan quedando blanditos (pueden pasar unos 15 minutos aprox).
5. Por último cuajamos el huevo y dejamos que se haga tapado durante 10 minutos aprox a fuego medio-bajo, sin remover.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta