



Consejo del chef

A la hora de comerlo, no te olvides de romper el huevo y mezclarlo con todo.

Raciones para 1

4 Huevos

2 Manojos de espárragos
trigueros

Aceite de oliva

150 gr Tomates cherry

Sal y pimienta

Pesto

- 1 Para el huevo, forrar un bol con papel film y engrasarlo ligeramente con un poco de aceite por todos los lados.
- 2 Cascar el huevo y colocarlo en el interior del film. Cerrarlo con hilo o más papel film formando un paquetito con forma de flor, con cuidado de no dejar aire en el interior.
- 3 Cocinar el huevo en agua hirviendo por 4 minutos y después pasarlo a un bol con agua muy fría o con hielo para cortar la cocción.
- 4 Saltear los espárragos limpios y cortados en tercios en una sartén con aceite a fuego medio-fuerte y cortar los tomates cherry a la mitad.
- 5 Para emplatar, poner los espárragos junto a los tomates cherry y unos picatostes. Colocar el huevo encima, salpimentar y aderezar con el pesto.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/salteado-de-esparragos-con-huevo-flor/>

COOKING
LOVERS 