Salteado de espárragos con huevo flor



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/