



Espárragos blancos cocidos

- Con la llegada de la primavera empiezan a aparecer en las fruterías los espárragos blancos. Te quiero enseñar cómo cocerlos para que queden en su punto. Es un primer plato muy sano, lleno de fibra, y que se puede dejar preparado con antelación.
- Necesitas un pelador de verduras, un poco de cuerda, si quieres un trozo de gasa y una cazuela honda.

Ingredientes:

espárragos

agua

1 cucharada de sal y 1/2 cucharada de azúcar por cada 2 litros de agua

un trozo de mantequilla

Normalmente los compraras en un manojo atado con gomas.

Lo primero es saber que las gomas no se deben sacar nunca por la parte de las yemas.

Podrías romperlas y son lo más exquisito.



Paloma de la Rica

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

Con el pelador tienes que quitar la parte exterior de los tallos sin tocar las yemas.
Coloca todos juntos y corta 2-3 cm. del final de los tallos.

Vuelve a poner las gomas, siempre por la parte de abajo, o átalos con un poco de cuerda.
Yo suelo quitar las gomas, los envuelvo en un trozo de gasa, los ato con la cuerda y dejo un trozo de cuerda con el que sujetarlos.
Mira dos fotos más abajo y lo verás.



Paloma de la Rica

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

Pon agua en una cazuela honda con la sal, el azúcar y la mantequilla. Espera a que empiece a hervir.

Tiene que hervir con burbujas pequeñas.



Introduce los espárragos y sujeta de forma que las yemas queden fuera del agua, se cuecen solo con el vapor.

Tienen que cocer entre 15 y 20 minutos, dependiendo del grosor. Puedes pinchar el tallo con un palillo de madera.



Paloma de la Rica

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

Sirve calientes, templados o fríos con salsa holandesa, mayonesa o vinagreta con huevo duro picado.