



ESPÁRRAGOS BLANCOS CON VINAGRETA DE ESPÁRRAGOS VERDES

INGREDIENTES

(Para 4 personas)
12 espárragos blancos
1 manojo de espárragos verdes
20 anchoas de lata
8 guindillas
Sal y azúcar para la cocción
10 ml de vinagre de sidra
20 ml de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Pelamos los espárragos blancos, quitando la parte del tallo del final.

Los cocemos en agua hirviendo, durante 15 minutos, con sal y azúcar. Los reservamos en este agua.

Salteamos ligeramente los espárragos verdes y los pasamos por la licuadora. Aliñamos este jugo licuado con el aceite y el vinagre.

Colocamos los espárragos blancos en la base del plato y añadimos la vinagreta por encima.

Terminamos con las anchoas enrolladas y las guindillas para decorar.



PRECIO
BAJO



TIEMPO
45'



DIFICULTAD
6/10



SALUDABLE
10/10