



Los espárragos

Cuando se compran frescos se debe mirar que tengan las puntas cerradas y compactas, el tallo tierno y redondo, y el color brillante.

Conviene evitar los que son muy grandes pues pueden resultar más duros.



Los espárragos congelados se tienen que hervir igual que los naturales, y pueden ser un buen recurso para un primer plato, imprevisto y rápido.



¿Cómo se preparan los espárragos frescos?

- Doblar el espárrago y el lugar donde se parta, indica el trozo de tallo, que por ser leñoso, es conveniente rechazar.
- Se limpian bien quitándoles la tierra con un trapo o pasándoles un poco de agua.
- Se atan en manojos y se meten en un cazo con agua hirviendo y sal, con las puntas hacia arriba.
- Se dejan cocer hasta que estén blandos.





Los espárragos enlatados son una buena solución para todo tipo de platos.

Los hay blancos y verdes y de todo tipo de grosores.



- Los espárragos envasados se escurren en último momento, para que no pierdan vistosidad.
- Si una vez abierta la lata o el bote queremos conservar algunos en la nevera, conviene guardar el líquido, para que no se sequen.



- Si queremos asar a la plancha espárragos congelados, podemos hacerlo directamente del congelador, sin esperar a que se descongelen.
- La plancha tiene que estar muy caliente y así se quedan impresas las estrías.
- Si los espárragos son frescos, es mejor – para que no queden duros- hervirlos primero, y luego pasarlos por la plancha.



- Los espárragos ya hervidos o de lata, pueden añadirse a trozos en una pizza de verduras con calabacín, berenjena, tomate, cebolla,..etc.



Espárragos trigueros



El espárrago triguero es una variedad silvestre que se utiliza especialmente para hacer tortillas o revueltos.

Revuelto de espárragos



- En un poco de aceite rehogar un revuelto de espárragos trigueros, gambas, etc. -que puede comprarse congelado, ya preparado-;
- En una sartén poner un poco de aceite y echar el huevo batido con sal.
- Añadir el revuelto y dejar que se cuaje, sin dejar de remover.



www.aulahogar.com