

Espárragos Mimosa

Esta es una receta ideal para una cena ligera o un entrante para una comida informal e incluso de los puedes llevar de picnic o a la playa, y lo mejor de todo es que puedes dejarlo preparado con antelación. Es ligera, depurativa, rica en fibra y aporta proteínas de alto valor biológico.

INGREDIENTES:

- 1 Manojos de espárragos verdes
- 1 Huevo duro
- 1 Trocito chalota o cebolleta
- 1 Pepinillo en vinagre
- 1 Trocito de pimiento (opcional)
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Cucharada de vinagre de vino blanco o de manzana
- Perejil fresco (opcional)

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Retirar la parte dura del tallo de los espárragos
2. Hervir los espárragos durante 3 minutos en agua con sal, escurrir y refrescar. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.
3. Preparar la guarnición mimosa: cortar muy pequeño y por separado: la yema del huevo, la clara, chalota, pepinillo, pimiento y perejil. Mezclar, agregar el aceite y el vinagre.
4. Servir los espárragos fríos, en una fuente, con la guarnición mimosa por encima.