

Espárragos caseros con vinagreta de piñones

Descripción

El otro día me enseñaron a cocer los espárragos frescos y no me han quedado del todo mal. La verdad es que tienen un sabor mas fuerte que los que compramos en conserva, pero me gustan. Es un poco laborioso lo de limpiarlos pero vale la pena.

Y ya de paso he hecho una vinagreta que es una receta de «cosecha propia». Es un buen acompañamiento para los espárragos, aunque ya sabéis? ¡ponedlos como mas os gusten: con mayonesa, con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra!.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

Para los espárragos:

- * 500 gr de espárragos frescos. Si son un poco gruesos mejor.
- * 1 cucharada de postre colmada de azúcar.
- * 1 cucharada sopera de sal gruesa. Si no tenéis vale fina.
- * Agua.

Para la vinagreta:

- * 20 o 25 piñones.
- * 1/4 de cebolleta pequeña.
- * 1/3 de pimiento verde pequeño.
- * 1 trozo pequeño de pimiento rojo.
- * Pizca de sal, aceite de oliva virgen extra y chorro de vinagre. Todo esto a vuestro gusto.

Preparación:

De los espárragos:

Los he cocido en olla rápida.
Esto es
lo mas



«entretenido», el limpiarlos. Cascamos los
espárragos por donde se partan ellos y con la ayuda
de un pelador de patatas, los vamos limpiando uno a uno.

Cuando los tengamos todos limpios, los metemos en la olla rápida con agua y la cucharada de postre
colmada de azúcar.



Cerramos la olla, una vez que empiecen a hervir, los
tenemos 5 minutos cociendo y apagamos el fuego.

Cuando se pueda abrir la olla echamos la cucharada
sopera de sal, removemos y los dejamos reposar en el
agua unos 15 minutos.



Transcurrido este tiempo los escurrimos, dejamos
enfriar y los metemos en el frigo. Yo los suelo meter en
un tupper para que estén cerrados.

De la vinagreta:

Lavamos la verdura y pelamos el pimiento rojo.

En un accesorio de la batidora para triturar ponemos los piñones, los pimientos y la cebolleta, trituramos todo . Pasamos esta mezcla a un bol pequeño y añadimos la sal, el chorro de vinagre y el aceite de oliva virgen extra.

Mezclamos todo bien y ya tenemos la vinagreta.



Y este es el aspecto de los espárragos con la vinagreta.



Consejo: Los espárragos están mas ricos y menos fuertes de un día para otro. Los he comido el mismo día de su cocción y están muy fuertes.

Categoría

1. Aperitivos
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

mayo 20, 2015

Autor

admin