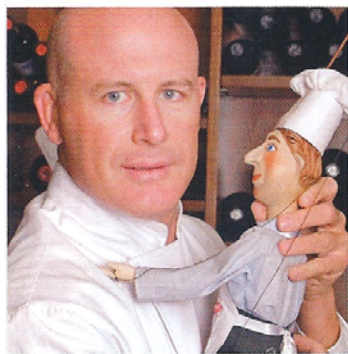


ESPÁRRAGOS

Muchos minerales, pocas calorías

Son uno de los vegetales más proteicos y antioxidantes del mercado de invierno. Por eso, y por sus vitaminas, y porque están muy buenos, ahí van 7 formas de hacerlos.



MIGUEL GRANDE Chef del Rest. Los Galayos (Madrid).

La planta. Los espárragos son los tallos jóvenes y tiernos de la esparraguera, originarios del Mediterráneo. Ayudan a eliminar toxinas y tienen propiedades rejuvenecedoras gracias al ácido fólico, que también es estupendo para las embarazadas. Contienen minerales como el hierro, calcio y fósforo, además de betacarotenos y vitamina C, que actúan como depurativos y antioxidantes. Al tener un bajo contenido calórico, es ideal para una cocina llena de nutrientes pero ligera. Los espárragos, mientras crecen dentro de la tierra, son de color blanquecino o

marfileño y, cuando emergen del suelo y entran en contacto con la luz, adquieren una coloración verde debido a la activación de la función clorofílica. La temporada va desde los meses de abril a junio, aunque cada vez es más fácil encontrarlos fuera de temporada.

En la cocina. Para cocer los espárragos blancos, lo primero que hay que hacer es cortar la parte leñosa. Los lavamos para eliminar cualquier resto de tierra y los pelamos, y solamente los tallos y siempre cuando se trate de espárragos blancos. Después, tanto los verdes como los blancos, se introducen atados en una olla estrecha y alta que los mantenga. Los tiempos de cocción varían, pero se estima que entre 12 y 20 minutos es el tiempo adecuado. A continuación, se preparan según la receta.

Con los verdes, en Los Galayos, preparamos una sabrosa receta con los espárragos trigueros ligeramente empanados y fritos acompañados de salsa alioli con cebollino. Una de las estrellas de la clientela.

QUICHE DE ESPÁRRAGOS CON QUESO

Ingredientes (8 personas)

Para la masa: ■ 125 g. de mantequilla ■ 225 g. de harina de repostería ■ 1 huevo ■ 1 cucharadita de azúcar glas ■ 2 cucharadas de semillas de amapola ■ nuez moscada ■ sal.
Para el relleno: ■ 1 manojo de espárragos trigueros medianos ■ 100 g. de queso gorgonzola ■ 2 huevos grandes ■ 250 g. de leche evaporada ■ 1 cucharada de maicena ■ sal ■ pimienta negra.

Preparación

- 1 Batir el huevo con el azúcar en un robot de varillas hasta blanquearlo. Incorporar la mantequilla fundida, la harina, las semillas de amapola, la sal y la nuez moscada. Terminar de amasar con las manos.
- 2 Formar una bola y dejar reposar 30 minutos en la nevera. Extenderla con un rodillo sobre una superficie enharinada y forrar un molde de tartaleta desmontable y cubierto con papel sulfurizado.
- 3 Enfriar la tartaleta en la nevera unos minutos y cocer luego 15 minutos más en seco en el horno a 180° C. Dejar enfriar.
- 4 Para el relleno, poner en un vaso mezclador los huevos, la leche y la maicena. Triturar, salpimentar y añadir el queso desmenuzado y los trigueros. Rellenar con ello la tartaleta y cocer en el horno a 170° C hasta que cuaje.

calorías	proteínas	grasas	hidratos	se puede congelar
358	13 g.	22 g.	27 g.	si

RECETA PARA: OSTEOPOROSIS, DEPORTISTAS, ESTREÑIMIENTO.