Espárragos verdes en salsa de anchoas.



Espárragos verdes con salsa de anchoas

Hoy receta de espárragos verdes, que estamos en temporada. Normalmente yo los cocino a la plancha o salteados con ajo y jamón . Esta receta os va a sorprender gratamente, está deliciosa y además puedes utilizarla como plato único, como guarnición o como base incluso de una salsa para pasta , simplemente cortando los espárragos a trozos. Si podéis conseguir trigueros, yendo al campo, esos una maravilla de sabor.

Eso si, busca espárragos tersos, gruesos y con la punta bien cerrada.

Aquí en esta receta hemos utilizado una sartén de hierro fundido , que de verdad que os la recomiendo . Yo desde que me la mandó TAULA I CUINA, no dejo de utilizarla . El sabor de los platos se enriquece enormemente.

Los espárragos verdes además tienen pocas calorías y un al alto contenido en fibra, y vitaminas A, B1, B2, B6, C y E, además de minerales.

Lo mejor, que están riquísimos y la receta se prepara en 15 minutos.

INGREDIENTES: 2 personas

– 10 espárragos verdes gruesos

– 3 ajos laminados., según tamaño

– 5 anchoas en aceite de oliva.

– 10 aceitunas negras sin hueso

– unas alcaparras pequeñas al gusto (12)

– leche evaporada 75 ml.

– pimienta blanca recién molida al gusto.

– aceite de oliva virgen extra.

– sal

– lascas de parmesano.

PREPARACIÓN :

Paso 1:

Limpia y corta la parte dura de los espárragos, intenta que te queden lo mas igualados posibles. Los restos los podrás utilizar para otra receta.

En una parrilla los vamos a asar con un poco de aceite de oliva y sal a fuego mas bien medio bajo, que nos queden al dente, ya que después los terminaremos con la salsa.



Espárragos verdes

Paso 2:

En una sartén con aceite de oliva , vamos a saltear los ajos, y cuando empiecen a dorarse , incorporamos las anchoas para que se derritan.



Salsa de anchoas



Salsa de anchoas



Salsa de anchoas

Cuando ya estén derretidas añadimos la leche evaporada, los espárragos reservados , las aceitunas cortadas a aros y las alcaparras, rectificamos de sal y añadimos pimienta al gusto.

Dejaremos unos minutos para que se condense la salsa e integren los ingredientes ,y servimos en la misma sartén acompañado de lascas de Parmesano.