

Espárragos salteados y huevo



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/esparragos-salteados-y-huevo>

Preparación

Romper los espárragos con las manos, uno a la vez, de esta forma la parte tierna se separará más fácil de la parte más dura. Enjuagar bien con agua corriente y cocinar al vapor durante unos 10 minutos, deben estar tiernos pero no blandos. Reservar. Retirar la corteza del pan de molde por la mitad y dividir cada sector aplastándola con la mano o con un palo de amasar. Envolver cada media rebanada de pan en un espárragos y envolver el pan con una rebanada de panceta. Disponer papel de aluminio sobre una bandeja para hornear y colocar la parrilla a la máxima potencia para dorar el espárrago de todos los lados, dando vueltas de vez en cuando (ojo con la cocción porque se queman con facilidad!). Mientras tanto preparar los huevos pasados por agua. Poner a hervir los huevos en una cacerola con agua fría y cuando el agua comience a hervir calcular 4 minutos. Servir caliente los espárragos con huevos con tocino y una pizca de sal y pimienta al gusto. Disfrute!

Ingredientes

- 1 puñado/s Espárragos
- 4 Huevos grandes
- 1 poco Pan de molde
- 1 poco Panceta (una feta por cada espárrago, dependiendo de cuántos entren en el puñado)
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Vegetariana, Todo el año, Lácteos y huevos, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Appetizer-Entrada

