

Crema de Espárragos

La crema de espárragos, hecha con espárragos naturales es una maravilla, digna de los restaurantes de Estrella Michelin. A parte, es diurética, rica en fibra y ligera.

Suelo congelar la leche evaporada en la bandeja de cubitos para que no se me estropee, aproximadamente un cubito son 15ml (una cucharada sopera).

INGREDIENTES:

- 1 Manejo de espárragos verdes
- 1 Cebolla
- 1 Cucharada aceite oliva
- 1 vaso grande de agua o caldo
- 50ml Leche evaporada 4%MG (o 25ml 9%MG)
- Sal y pimienta al gusto

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Retirar los tallos duros a los espárragos (no tirarlos porque los necesitamos para la crema)
2. Trocear la parte tierna de los espárragos y poner en una olla con un vaso de agua. Hervir un par de minutos, escurrir y reservar (el agua de cocción también hay que guardarla).
3. Pelar y trocear la cebolla, rehogar a fuego lento con un poco de aceite.
4. Adicionar los tallos duros de los espárragos y el vaso de agua de cocción. Hervir 15 minutos.
5. Triturar y pasar por el chino para retirar todos los filamentos.
6. Volver a poner al fuego, agregar la leche evaporada y rectificar sazónamiento.
7. Adicionar los trocitos tiernos de espárragos (reservar alguna punta para decorar).
8. Servir decorando con algunas puntitas de espárragos.