ESPÁRRAGO

Una de las primeras hortalizas que se recogen en primavera, los espárragos tienen un sabor intenso del que se benefician multitud de platos. Una de sus variedades, la blanca, carece de pigmento, ya que su tallo crece soterrado por los agricultores.

lovin' spoonfuls
a food rescue

Mejores métodos de cocción

- Crudos
- Al vapor
- Asados
- A la parrilla

Ideas para recetas

- En sopas
- En sofrito
- En platos de pasta
- En risotto

Almacenamiento

- En la nevera, de pie en dos dedos de agua y cubiertos con plástico.
- En el congelador, troceados y en un recipiente hermético (en tupperware o en bolsa con sistema de cierre).

Nutrición

- Alto contenido en ácido fólico
- Excelente fuente de fibra, potasio y vitaminas B6, A, C y tiamina.

Sugerencias

- Rebana y guarda la parte blanca del tallo para usarla más tarde en una crema o caldo vegetal.
- Hervidos durante 5 minutos y aliñados con sal, pimienta y aceite de oliva son un acompañamiento muy fácil de hacer y nutritivo.

Frittata de espárragos

Para cuatro personas

- **2 cdas.** de mantequilla sin sal
- **1** cebolla roja (o 3 escalonias) picada muy fina
- **1 lb** de espárragos, cortados en diagonal en trozos de dos centímetros y medio
- **6** huevos grandes
- **3/4 de taza** de ricotta o de requesón
- **1 cda.** de cebolletas frescas, picadas
- **1/4 de cucharadita** de estragón seco
- **1 taza** de queso suizo o gruyer rallado
- **S**al y pimienta al gusto

Calentamos la mantequilla en una sartén apta para horno a fuego medio. Añadimos la cebolla (o las escalonias) y removemos de cuando en cuando, hasta que se ablande y se vuelva translúcida durante unos 3 minutos. Añadimos los espárragos, la sal y la pimienta y cocinamos durante otros 3 minutos. Precalentamos el horno para dorar. Batimos juntos los huevos y el ricotta (o el requesón), luego añadimos las cebolletas y el estragón mientras removemos. Vertemos la mezcla en la sartén y la cocemos durante 4-5 minutos, hasta que esté firme pero con la parte superior suficientemente líquida. Espolvoreamos el gruyer o el queso suizo sobre los huevos y metemos la mezcla en el horno (a unos 15 centímetros bajo el quemador) hasta que el queso se derrita y se dore, durante unos 6-8 minutos. Sacamos la sartén del horno con mucho cuidado (con guantes térmicos o un trapo de cocina grueso). Cortamos la frittata en trozos para servir.