



<https://www.mepillasquisando.com>



ENSALADA TEMPLADA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON HUEVO POCHÉ



INGREDIENTES:

- 1 kg. de Espárragos verdes.
- 2 Huevos.
- 4 Rabanitos.
- 1 Limón.
- 1 Cucharadita de Mostaza de Dijon.
- 2 Cucharadas de Vinagre de manzana.
- 1 Chorreón de Aceite de oliva.
- Semillas de amapola o sésamo
- Sal y Pimienta negra molida.

ELABORACIÓN:

Lavar bien los espárragos, los rabanitos, el limón y el perejil. Cortar la parte leñosa de la base de los espárragos y cortar en dos partes si fueran muy largos. Llevar agua a ebullición en una sartén o cacerola y cocer los espárragos unos 5 minutos, dejándolos al dente. Escurrir rápidamente y enfriar en el agua helada con cubitos de hielo. Una vez fríos. Repartir en dos platos dando forma un poco redondeada, como un nido. Cortar los rabanitos en láminas finas y luego en medias lunas. Repartir. Preparar el aliño batiendo el zumo de medio limón con la mostaza, el vinagre y aceite de oliva. Pochar los huevos en agua hirviendo o con plástico film. Dejar la yema semilíquida. Colocar con cuidado un huevo en el centro de cada plato, salpimentar, aliñar y añadir ralladura de limón, perejil picado y semillas de amapola al gusto.

<https://www.mepillasquisando.com>