

primavera tentación

ESPÁRRAGOS Y ALCAUCILES



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Alcauciles rellenos

Ingredientes: 12 alcauciles, miga de 2 panes, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de queso rallado, 150 g de jamón crudo, 1 huevo, 1 cucharada de manteca, 1 vaso de vino blanco, 1/2 litro de caldo de verdura, agua, perejil, jugo de limón, leche, aceite, sal y pimienta c/n.

Preparación: pelar los alcauciles. Cortar la base de los tallos y las hojas. Tornear los bordes.

Ahuecar el centro. Reservar en un bol con agua, perejil y jugo de limón. En un recipiente remojar la leche y el pan desmenuzado.

Picar y rehogar la cebolla y el ajo. Colocar el pan remojado, añadir el queso fresco rallado y el jamón crudo picado. Mezclar e incorporar el huevo. Agregar perejil y salpimentar. Rellenar los alcauciles. Acomodarlos en una fuente enmantecada y verter el vino blanco con el caldo. Gratinar en horno caliente.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Alcauciles al vino blanco

Ingredientes: 12 alcauciles, 1 cebolla, 1/2 taza de vino blanco, 1/2 cucharada de harina, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta c/n.

Preparación:

Quitar las hojas exteriores a los alcauciles dejar solo los corazones. Cortar las puntas de las hojas. Picar la cebolla y rehogarla. Incorporar los alcauciles y la harina. Revolver y agregar el vino. Salpimentar. Cocinar durante 10 minutos. Servir.

Tortilla de alcauciles

Ingredientes: 1 kg de alcauciles, 5 huevos, 1 diente de ajo, sal, aceite y pimienta c/n.

Preparación: pelar los alcauciles, cortar en juliana.

En una sartén con aceite de oliva, dorar los alcauciles y el diente de ajo. Cuando están tiernos, añadir los huevos batidos, sal y pimienta. Dar vuelta cuando empiecen a cuajarlos huevos, luego de unos minutos. Servir.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Alcauciles

Para que no se oxiden hay que colocarlos en agua y limón. Compararlos con las hojas firmes y apretadas.

Colaboran con la función digestiva.

Tiene bajo contenido calórico y alto en agua.

Alcauciles con crema y almendras

Ingredientes: 3 alcauciles, 1 planta de lechuga, 75 g de almendras, 200 g de crema de leche, 2 cucharadas de aceite, perejil picado, el jugo de 2 limones, sal y pimienta c/n.

Preparación: cortar los alcauciles en rodajas finas y rociar con el jugo de los limones, para evitar que se oxiden. Reservar. Hervir durante 15 minutos. Escurrir y dejar enfriar.

Cubrir el fondo de una bandeja con hojas de lechuga. Colocar por encima los alcauciles y las almendras picadas. Salpimentar y aliñar con aceite.

Añadir a la preparación la crema. Espolvorear con el perejil.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Espárragos

La palabra espárrago (del latín "sparagus") deriva del griego que significa "brote". Usado desde tiempos muy antiguos por su delicado sabor y sus propiedades diuréticas.

Es un vegetal bajo en calorías, rico en ácido fólico, vitaminas A y C.

Formas de cocción

- Hervir durante 5 a 8 minutos
- Al vapor de 10 a 15 minutos
- Asado en horno fuerte de 15 a 20 minutos
- Asado a la parrilla a temperatura media durante 6 minutos
- En el microondas a máxima potencia de 4 a 7 minutos



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Ensalada estival de espárragos

Hervir un atado de espárragos hasta que estén tiernos pero al dente.

Colocarlos en una bandeja y reservar.

A dos huevos duros separarles la clara de la yema. Rallar la primera y espolvorearla sobre los espárragos. En un recipiente colocar las yemas, pisarlas y emulsionarlas con aceite de oliva y vinagre hasta lograr una crema homogénea. Salpimentar. Colocar por encima de los espárragos y servir.

Espárragos a la parrilla

Plato muy sano, recomendado como acompañamiento para cualquier tipo de carne asada o al horno.

Utilizar espárragos grandes. Derretir y agregar 4 cucharadas de manteca. Salpimentar.

Llevar a parrilla, no deben estar expuestos al fuego directo o al calor intenso. Cocinar durante unos minutos de cada lado o hasta tiernizar.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Brochetas de espárragos

Cortar las puntas de los espárragos a unos 8 a 10 cm. Hervir en una olla con agua y sal durante unos minutos, hasta tiernizar. No deben quedar muy cocidos.

Escurrirlos y dejar enfriar.

Pinchar en los palitos de brochettes por la base y servir con una vinagreta de mostaza, vinagre, aceite de oliva y sal. Poner un poco de piel de naranja rallada por encima y miel.

Espárragos gratinados

Pelar 20 espárragos. Blanquear en agua hirviendo escurrir y reservar. Picar finamente 8 tomates secos y mezclar con 8 cucharadas de aceite de su conserva.

Colocar los espárragos en una fuente. Cubrir con unas fetas de queso, aderezamos con el tomate seco picado y un par de cucharadas de aceite de oliva. Gratinar en horno fuerte durante cinco minutos. Salpimentar.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA