

CREMA DE ESPÁRRAGOS

Rendimiento: para 4 personas

Ingredientes:

500 gr. De espárragos verdes.

3 Cebolletas o cebollas pequeñas.

1 tallo de puerro o ajoporro.

250 ml. De nata para montar o crema de leche (lo puedes sustituir por cualquier lácteo o bebida de semillas o frutos secos, también puede ser caldo).

2 dientes de ajo

Sal y pimienta al gusto.

Aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol y mantequilla al gusto para sofreír.

Preparación:

- Lava muy bien todas las verduras.
- A los espárragos le retiras la parte final del tallo porque es muy fibrosa y los cortas en trozos.
- Cortas en trozos también la cebolla o cebolleta y los puerros.
- En una sartén sofrías los espárragos en un poquito de aceite de oliva virgen extra y mantequilla hasta que estén tiernos, diez minutos aproximadamente.
- Reserva algunas de las puntas para la decoración.
- Luego en una olla agregas un poco de aceite de girasol y sofrías las cebollas (cebolletas) y los puerros hasta que estén dorados.
- Agrega los espárragos ya salteados y 750 ml de agua o caldo de tu preferencia (carne, pollo, verduras).
- Espera a que rompa el hervor y cocinas toda la preparación a fuego medio bajo por 45 minutos tapado.
- Licua toda la preparación en la licuadora y agregas 250 ml de nata para montar o crema de leche.
- Sirve la crema muy caliente y decórala con las puntas de espárragos que habías reservado previamente.