

Amanida d'espàrrecs verds amb pernil d'ànec i formatge blau



Els espàrrecs verds són més rics en vitamines i també més fibrosos i consistents, per això els hem de pelar a partir d'on acaben les escames i bullir-lo una mica per passar-lo per la planxa.

Per
a 2 persones

Temps:
10 min

Ingredients:

- – 10-12 d'espàrrecs verds
- – 10 talls de pernil d'ànec
- – 25gr de pinyons
- – 25 gr de formatge blau

- – 2 ous
- – 1 gra d'all
- – Sal i oli d'oliva



Elaboració:

PAS 1: Tallem els

espàrrecs per la meitat, al llarg. Els fem coure en aigua bullent durant 3-4 minuts. Els retirem i eixuguem una mica.

PAS 2: Bullim els ous

5-6 minuts, mirant que quedi el rovell cru.

PAS 3: Els

posem en una paella calenta amb un rajolí d'oli i sal, el gra picat i els pinyons. Saltem els espàrrecs 2 minuts i hi afegim el pernil d'ànec un instant abans de servir-lo.

PAS 4: Posem l'ou al mig i unes molles de formatge blau.





Bon Profit!