

Espàrrecs verds amb ou poché



Amb tanta dolçor em venia de gust fer un plat més lleuger. Uns espàrrecs verds al forn i un ou poché. Ideal per començar.

Per 2 persones

Temps: 20 min.

Ingredients:

- – 1 manat d'espàrrecs verds
- – 2 ous
- – Enciam iceberg
- – Sal i oli d'oliva
- – Suc de mitja llimona



Elaboració:

PAS 1: Rentem els espàrrecs i retirem la part exterior més dura. Els posem al forn a coure uns 10 minuts a 180°C,

salats.

PAS

2: Preparem els plats posant al fons unes fulles d'enciam iceberg amanit.

PAS

3: Posem una olla d'aigua a bullir amb el suc de mitja llimona i una mica de sal. Baixa un pel el foc i trenca l'ou i aboca'l a l'olla. Amb una cullera el vas recollint. Atenció, és difícil. Ha de quedar el rovell envoltat de la clara i el rovell a dintre líquid. En quant qualli el retirem i reservem.

PAS 4: Un cop fets els espàrrecs els posem damunt de l'enciam i damunt dels espàrrecs l'ou poché. Servir calent.





Bon Profit!