

Espárragos dixitais



Os espárragos, ben verdes e intensos ou brancos e suaves, son un alimento de primavera e é precisamente agora cando mellor saben.

Información nutricional:

Alimento rexuvenecedor

Os espárragos, tanto bracos coma verdes, son moi bos diuréticos e ricos en ácido fólico -128 microgramos de folacina en 100g- que, según parece, é a vitamina con propiedades rexuvenecedoras. Esta alta concentración en ácido fólico é unha característica que comparte coa remolache vermella.

O espárrago tamén é moi rico en vitamina C, vitamina E e fibra, e boas cantidades de fósforo e vitaminas do grupo B.

Ingredientes

- 8 espárragos brancos (24 "dedos")
- 150 g de limaduras de xamón
- 4 ovos
- 4 culleres sopeiras de fariña
- sal e pementa

Elaboración

1. Facemos a crema de rebozado batendo os ovos e engadindo a fariña e as limaduras de xamón.
2. O xamón ha de ser seco
3. A crema non ha de ser moi lixeira.



4. Pelamos e trocearemos os espárragos en 3 partes retirando a parte do pé máis dura (aquela que non se poda tronzar entre os dedos).

4. Fritimos co aceite moi quente e...

Na Viña de Xavi, o seu cociñeiro prepáraos empanándoos simplemente en pan raiado. Bo proveito