

Espárragos con salsa de chalote y perejil

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de espárragos
- 3 cucharadas de sal
- ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 rebanada de tocino, finamente picado
- 2 chalotes pequeños, finamente picados
- 1 taza de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 cucharada de manteca sin sal, fría, cortada en trozos
- Pimienta negra molida, fresca
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de queso parmesano fresco rallado

Preparación:

1. Corte los tallos de los espárragos y pélelos; deje intacta la parte de la flor.
2. Ponga a hervir una olla grande con agua. Agregue la sal y el bicarbonato de sodio. Sumerja los espárragos en el agua y cocine hasta que se ablanden. Páselos inmediatamente a un tazón con agua helada y deje que se enfríen por completo. Retírelos del agua helada y déjelos secar sobre toallas de papel.
3. En una sartén mediana, agregue el aceite de oliva y el tocino, y cocine durante unos 2 minutos a fuego medio hasta que estén ligeramente crujientes. Baje el fuego y agregue los chalotes; cocine durante unos 2 minutos y mezcle ocasionalmente, pero tenga cuidado de no dorarlos. Agregue el caldo de pollo y cocine unos 5 minutos hasta que el caldo se reduzca a la mitad.
4. Levante la cacerola unas pulgadas sobre el fuego y agregue los trozos fríos de manteca. Agite la fuente hacia adelante y hacia atrás hasta que la manteca se derrita e incorpore en la salsa. Condimente con pimienta. Agregue los espárragos en la fuente y recaliente a fuego muy bajo; tenga cuidado de no hervir la salsa. Agregue el perejil.
5. Pase los espárragos y la salsa a un plato y sirva con queso parmesano espolvoreado por encima.

Información nutricional (1/4 de la receta)

Calorías 89; Grasas 6 g; Grasa saturada 3 g; Colesterol 14 mg; Sodio 231 mg; Carbohidratos 5 g; Azúcar 2 g; Fibras 2 g; Proteínas 4 g