

Espárragos cocidos con aderezo de yogurt griego natural y nueces



INGREDIENTES 2 PERSONAS

- 100 gr de Yogurt Griego Natural Zörba
- 4 espárragos verdes frescos (200 g)
- 15 gr de queso parmesano rallado
- 15 gr de almendras laminadas y picadas
- 15 gr de marañones picados
- 10 gr de cebolla puerro en brunoise
- 15 gr de ajo picado finamente (1 diente de ajo pesa 15 g)
- sal y pimienta

PREPARÉMOSLO:

1. Limpiamos y pelamos los espárragos y luego blanqueamos (técnica de cocción): en agua con sal en punto de hervor cocinamos los espárragos en pequeñas cantidades por 3 mins y cortamos la temperatura de cocción en agua con hielo, escurrir y reservar.
2. Para el Yogurt Griego y el mix de nueces: en un recipiente ponemos el ajo finamente picado, el puerro cortado en mini brunoise (cubos de 0.5 mm²), queso parmesano rallado y las nueces picadas. Mezclamos todo verificando su nivel de sal y pimienta.

PRESENTACIÓN

En un recipiente para salsa servimos el dip de nueces y consumimos con los espárragos.

#LaAlegriaDeVivir

ZÖRBA
LÁCTEOS