

RECETARIO

Nuestros espárragos, con su sabor y textura tan particular, reciben una muy alta valoración en el mercado.

Es esta calidad la que le da acceso específico al mercado europeo, con unos calibres adecuados. En los mercados nacionales la predilección de consumo señala otros calibres a los que también nuestra producción da una cobertura de gran calidad.

cultivados y manipulados con esmero ...



... unos espárragos de gran calidad

Espárragos de Alcalá

Cazuela de espárragos con huevos estrellados

INGREDIENTES (4 pers.)

1 Kg. de espárragos de Alcalá/ 1 rebanada de pan.
5 dientes de ajo, sal, laurel y pimienta.
1 vaso de caña de vino blanco / Pimentón dulce.
5 cucharadas soperas de aceite de oliva.

Preparación:

Se rehogan los espárragos con el laurel, el vino y el aceite de oliva; cuando los espárragos están en su punto se fría una rebanada de pan y se refrién los ajos.

En un mortero aparte se machaca el pan frito, los ajos y el pimentón dulce, esto se le agrega a los espárragos durante 10 minutos a fuego lento. Una vez acabado se le estrellan los huevos.

Revuelto de espárragos con bacalao

INGREDIENTES

(6 pers.)

¼ kg. de pimientos verdes,
½ kg. de langostinos,
½ kg. de bacalao,
1 kg. de Espárragos de Alcalá, 5
dientes de ajo, una cebolla, sal,
pimienta y 6 huevos.

Preparación:

Se refrie el pimiento, la cebolla y los 5 dientes de ajo hasta que se dore - aproximadamente 10 minutos-. Se le añade el bacalao y los langostinos.

Los espárragos se cuecen aparte con agua hirviendo y sal durante, aproximadamente 15 o 20 minutos, hasta que queden tiernos.

Después de cocido se le añaden los espárragos al refrito anterior y se deja unos 5 minutos a fuego lento, removiéndolo poco a poco, luego se le añaden los huevos, hasta que quede en su punto.



Espárragos a la vinagreta

INGREDIENTES

(4 pers.)

1 Kg. Espárragos de Alcalá.

½ l. de aceite de oliva.

Un vaso de caña de vinagre, nuez moscada.

1 cabeza de ajo.

1 ramillete de perejil.

Orégano.

Preparación:

Se cuecen los espárragos en agua, sal, nuez moscada y orégano, durante 30 minutos. Se escurren. Se trocean los ajos y el perejil muy menudos y luego se le van agregando a los espárragos junto con el aceite y el vinagre, poco a poco, hasta que esté totalmente regado. Se deja reposar durante 5 o 6 horas y se sirve frío.

Aguacates rellenos de espárragos en salsa rosa

INGREDIENTES

(4 pers.)

Para el relleno:

½ Kg. de gambas.

1 Kg. de Espárragos de Alcalá.

½ Kg. de bocas de mar.

Sal y pimienta.

12 mitades de aguacates.

Preparación:

Salsa Rosa: Vierte 3 huevos en un recipiente con ½ l. de aceite de soja, se bate con ketchup, ½ limón y sal.

Preparación de los Aguacates: Se cuecen las gambas y los espárragos troceados en agua y sal, durante 15 minutos y después se escurren. Se trocean las bocas de mar y se remueve todo junto. Cuando hayamos cortado los aguacates se vierte sobre ellos y se le añade la salsa rosa. Se deja reposar durante 2 o 3 horas en el frigorífico y se sirve frío.

Arroz frito con espárragos y langostinos



INGREDIENTES

(4 pers.)

½ Kg. de Espárragos de Alcalá.

½ Kg. de langostinos.

1 Kg. de arroz.

5 pimientos verdes.

5 dientes de ajo.

1 guindilla, aceite y sal.

1 copa de vino blanco.

Preparación:

Se pican los pimientos y se echan en una paellera, se doran junto a los 5 dientes de ajo, se le añaden los langostinos picados, la sal, la guindilla y el vaso de vino. Se cuecen los espárragos en agua y sal durante 15 minutos, hasta que estén tiernos. Se cuece el arroz hasta que esté en su punto. Se agrega el arroz y los espárragos a lo anteriormente preparado, se remueve durante 5 minutos a fuego lento.

¡SALUD!

¡CON LOS

ESPÁRRAGOS DE ALCALÁ!

¡Ummm, ... deliciosos!

... A la vinagreta

... Con jamón

... En tortilla

... etc.



Virtudes del esparrago

-Fortalece el cabello, favorece la digestión, ayuda a desechar las toxinas y reduce la hipertensión

-El espárrago es rico en Zinc (Cicatrización, salud sexual, respuesta inmunológica, ...) Contiene vitamina A, el grupo de las vitaminas B (B1, B2, B3 Y B6), asimismo, tiene folatos, que son vitales para la formación de glóbulos rojos y blancos.

El espárrago aporta magnesio y potasio, que favorecen el funcionamiento de los músculos.

ES RICO EN FIBRA: favoreciendo la digestión, el metabolismo y mejorando el tránsito intestinal de los alimentos.

CONTRA EL CÁNCER: Los espárragos contienen glutathion, un antioxidante que permite reducir el estrés oxidativo. Su vitamina C, complementa esta acción antioxidante, reduciendo la síntesis de radicales libres.

AYUNTAMIENTO DE ALCALÁ DEL VALLE
DELEGACIÓN DE AGRICULTURA

