

# 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.

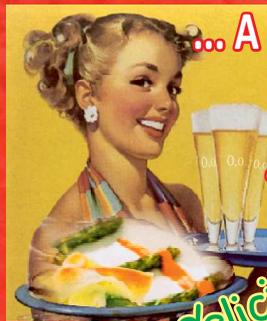
### Preparación:

*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!



... 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 glutathione, 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**

