

LA RECETA

ENSALADA DE PASCUA CON HUEVO ESCALFADO Y VINAGRE BALSÁMICO

CULTURA

10_04_2021



Ingredientes para 2 personas

2 huevos frescos

Un puñado de espinacas tiernas

12 espárragos verdes

10 habas frescas

10 judías verdes

2 cucharadas de guisantes frescos

Unas cuantas hojas de albahaca

1 cucharada de piñones

6 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharaditas de vinagre balsámico

1 vaso de vinagre blanco

Sal

Tostar los piñones y reservarlos. Desgranar las habas y pelarlas, limpiar los espárragos, las judías verdes y lavar las hojas de espinacas.

Cocer los guisantes durante 5 minutos en agua con sal y reservar. Cocer 8 de los 12 espárragos verdes en agua con sal durante 3 minutos. Cortar las puntas de la misma longitud, mientras que las colas deben ser cortadas en rodajas, y reservarlas.

Cocer las judías verdes en agua con sal durante 8 minutos para que estén al dente, y reservar.

Cortar los 2 espárragos verdes crudos restantes en tiras muy finas a lo largo y reservar.

Preparar el aderezo:

Picar la albahaca, añadir el aceite de oliva, 2 cucharaditas de vinagre balsámico, la sal, los aros de espárragos cocidos y, por último, unos piñones picados.

Hervir los huevos escalfados:

Romperlos en un bol. Poner una olla de agua a hervir, verter el vaso de vinagre blanco, esperar a que el agua hierva suavemente antes de verter los huevos con cuidado. Cocinar durante 2 minutos. Retirar los huevos y secarlos sobre papel absorbente.

Disponer los dos platos:

En el centro de cada plato se colocan las hojas de espinacas, los espárragos crudos, las puntas de espárragos cocidas, los guisantes, las judías verdes y las habas. Colocar un huevo en cada plato y espolvorear con piñones. Por último, condimentar con salsa de albahaca y vinagre balsámico.