

Huevos crujientes sobre castillo de espárragos verdes

Ingredientes

- - 2 huevos frescos
- - Sal
- - Vinagre
- - Pasta filo
- - Aceite de oliva
- - 10 espárragos verdes
- - 20 gr de jamón ibérico
- - 20 ml de nata líquida
- - Una cuchara de concentrado de jugo de carne

Preparación

Elaboración

- En una sartén con un poquito de mantequilla rehogar el jamón, añadir la nata y el concentrado de jugo de carne.
- Ponemos agua a calentar, sin llegar a hervir, con un poco de sal y un poco de vinagre. Seguidamente cascaremos los huevos en un plato aparte, de uno en uno, antes de echarlos en el agua. Con unas varillas haremos un remolino en el agua, siempre sin que llegue a hervir, y echaremos el huevo en el centro del remolino con el fin de que la clara envuelva la yema (*huevos poche*). El tiempo de cocción será de 3 minutos.
- Para cortar la cocción, introduciremos los huevos que hemos cocido en un recipiente con agua y hielo, y los secaremos con papel de cocina teniendo

mucho cuidado de no romperlos.

- A continuación dispondremos 4 láminas de pasta filo para enrollar los huevos en forma de "paquetitos".

- Una vez hechos estos "paquetitos", los freiremos en una sartén hasta que se doren ligeramente, y los pondremos en un plato con papel de cocina para absorber el exceso de aceite.

- Cortaremos por la mitad los espárragos que previamente hemos asado y los colocaremos en forma de castillo.

- Ponemos los huevos encima y los "napamos" con la salsa de jamón. ¡Y listo para comer! Y si te ha quedado alguna duda para su elaboración, el chef del restaurante Vintash, **Xavi Navarro**, explica paso a paso **cómo preparar este plato** tan sano como sabroso.