

**Creador:** Irene Delafú



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Si los huevos te gustan más fritos ya sabes qué tienes que hacer.

**Descripción:**

**Ingredientes para 4 personas :**

- 16 Espárragos trigueros
- 4 Huevo
- 80 g. de Queso Parmesano rallado
- Aceite de oliva
- Salsa de soja
- Perejil picado

**Preparación:**

**Paso 1**

Retirando la parte fibrosa de los espárragos y lávalos. Cocíalos a la plancha con unas gotas de aceite. Pon agua a cocer y cuando empiece a hervir, escalfa los huevos 3 ó 4 minutos. Mezcla el perejil picado y el queso parmesano. Coloca los espárragos en el plato y encima el huevo. Espolvorea el queso y riega con la salsa de soja y, si quieres, con un poco de aceite de oliva.