

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.