

Creador: Irene Delafú



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 24 espárragos trigueros frescos
- 2 calabacines medianos
- 200 g de queso fresco
- 350 g de tomates cherry cortados por la mitad
- 140 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Para el aceite de albahaca:
 - 1 diente de ajo
 - 25 g de hojas de albahaca
 - 75 ml de aceite d oliva

Preparación:

Paso 1

Calentar el horno a 170°. Mezclar los tomates con 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Ponerlos en una fuente de horno cubierta con un papel de cocina, dejar cocer en el horno durante unos 50 minutos aproximadamente, hasta que estén semi-secos. Sacar del horno y dejarlos enfriar. Cortar la parte dura de los espárragos y blanquearlos en agua hirviendo durante 4 minutos, refrescarlos en agua fría, secarlos bien y mezclarlos con 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta. Cortar los calabacines sin pelar en láminas muy finas a lo largo usando un pelador de verduras, mezclarlos con aceite de oliva, sal y pimienta. Calentar una plancha a fuego fuerte, cuando esté bien caliente poner los espárragos y las láminas de calabacín y darles la vuelta pasado un minuto. Apartarlos en cuanto estén algo tostados en la superficie. Dorar por ambos lados el queso cortado en lonchas de 2 cm. de grosor. Para el aceite de albahaca, mezclar todos los ingredientes con una batidora. Poner en una fuente los calabacines y los espárragos, repartir por encima los tomates y el queso,

aliñar generosamente con el aceite de albahaca.