COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Cena rápida en 10 minutos: Espárragos blancos gratinados en freidora de aire

Receta para 2

Preparación: 5 min
Total: 15 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 8 unidades (bote grande) Espárragos Blancos
- [ ] 8 lonchas finas Jamón serrano
- [ ] 40 g Queso Rallado
- [ ] 1 chorrito Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 pizca Pimienta negra
- [ ] 1 pizca Orégano

PREPARACIÓN

1. Escurre muy bien los espárragos blancos y sécalos con papel de cocina. Si son frescos, asegúrate de pelar la parte inferior y cocerlos previamente o usar espárragos de conserva de buena calidad.

2. Envuelve cada espárrago con una loncha de jamón serrano, apretando un poco para que quede bien sujeto. Colócalos en el cestillo de la freidora de aire unos al lado de los otros.

3. Añade un hilo de aceite de oliva y pimienta negra al gusto. Esparce el queso rallado por encima de los espárragos, concentrándolo en la parte central.

4. Cocina a 200°C durante 6-8 minutos, hasta que el queso esté burbujeante y dorado y el jamón tenga ese toque crujiente tan característico. Espolvorea un poco de orégano justo al sacar.