

ESPÁRRAGOS CON MAYONESA DE TOMATE SECO



Receta

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 cda de vinagre de manzana o zumo de limón
- Espárragos de Navarra frescos o en conserva
- 40 g tomates deshidratados Trevijano
- 180 ml de aceite de girasol
- 3 g de sal

Preparación

1 – Hidratamos los tomates en agua muy caliente durante 20 minutos (podemos hervir un pelín para hidratarlos más rápido), escurrimos y picamos.

2 – En el vaso de la batidora, añadiremos el huevo, el vinagre, los tomates secos rehidratados, el aceite y la sal y batimos a máxima potencia sin mover la batidora durante unos minutos. La mayonesa irá adquiriendo textura. Si se corta, podemos añadir otro huevo o bien un chorrito de agua sin dejar de batir y volverá a ligar.

3 – Servimos los espárragos con la mayonesa de tomate seco ¡Y a disfrutar de una comida sincera!



Tomate Deshidratado

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1418 kJ 340 kcal
Grasas (g)	34,5
de las cuales Saturadas (g)	6,1
Hidratos de carbono (g)	5
Fibra alimentaria (g)	2,1
Proteínas (g)	2,9
Sal (g)	0,8