

Sous-vide DE ESPÁRRAGOS

Preparación:

- Pele los espárragos y corte los extremos. Guarde los tallos de los espárragos en 2 ó 3 bolsas, condimente con sal y algo de azúcar e incorpore, en cada bolsa, un poco de mantequilla y haga el vacío.

- Llene el AutoCook con 3 l de agua. Coloque los espárragos en el agua. Seleccione el programa **Sous-vide** y la opción **Largo** y ajuste manualmente 1 hora en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio** y **cierre la tapa**.

- Mientras se hacen los espárragos, lave bien las patatas y cuézalas en su punto en una olla aparte con agua y sal durante unos 20-25 minutos, según el tamaño.

- Para la salsa verde, hierva los huevos 7 minutos, páselos por agua fría, pélelos, separe las yemas y pique las claras.

- Limpie los puerros, lávelos y córtelos en aros finos. Lave el eneldo y el perejil, arranque las hojas y píquelas ligeramente.

- Lave el limón con agua caliente, séquelo y ralle fina la cáscara. Exprima el zumo. Triture con una batidora de mano el zumo y la cáscara de limón con las yemas, una pizca de sal y las hojas de eneldo y de perejil. Vaya añadiendo poco a poco aceite de oliva.

- A continuación añada el puerro, las alcaparras y la clara de huevo picada y salpimiente la salsa verde.

- En cuanto suene la señal, abra la tapa, saque los espárragos de las bolsas y sívalos con las patatas y la salsa verde.

Ingredientes:



1 kg de espárragos blancos



Sal, azúcar



80 g de mantequilla fría



1 kg de patatas

Para la salsa verde:



3 huevos (M)



2 puerros



1 manojo de eneldo



2 manojos de perejil



1 limón



2 c. s. de alcaparras



180 ml de aceite de oliva



Sal



Pimienta recién molida

RACIONES: 4

Programa: Sous-vide largo

Calorías por ración: 874 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.

Necesita:
selladora al
vacío y la
correspondiente
bolsa

