

ESPÁRRAGOS AGRIDULCES

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADEMICA DE LA UBO.

Ingredientes

- 1 manojo de espárragos frescos
- 2 cdas de salsa de soya
- 2 cucharadas de miel
- 1 cda de vinagre balsámico
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de jengibre
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de sésamo

Preparación

Lavar los espárragos y corta la parte inferior dura de los tallos. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y añadir una cucharada de aceite de oliva. Colocar los espárragos en la sartén y saltearlos hasta que estén tiernos, pero aún crujientes. Retirarlos del fuego y reservar. En un tazón pequeño, mezclar la salsa de soya, la miel, el vinagre balsámico, el jugo de limón, el ajo picado y el jengibre rallado. Revolver bien hasta que todos los ingredientes se integren. En la misma sartén en la



que se cocinaron los espárragos, agregar la cucharada restante de aceite de oliva y la mezcla de la salsa agridulce. Cocinar durante 1-2 minutos a fuego bajo y revolver constantemente, hasta que la salsa espese ligeramente. Añadir los espárragos nuevamente a la sartén y mezclar bien con la salsa para que queden bien impregnados. Colocar los espárragos en un plato y espolvorear con semillas de sésamo. Servir.