

Espárragos trigueros con panceta ibérica y bechamel de Idiazabal

Los espárragos verdes son muy socorridos tanto para hacer una tapa como un entrante o una guarnición. En esta lección te enseñamos a hacer un sencillo entrante que combina el delicioso y fresco sabor del espárrago con la intensidad del Idiazábal y la panceta ibérica. Tanto en España como en el resto del mundo, el espárrago es una hortaliza muy apreciada. La época de recolección es en primavera y se alarga hasta principios de verano, pudiendo encontrar en el mercado espárragos españoles durante esos meses. No obstante, el espárrago verde fresco se suele encontrar durante todo el año ya que en los meses de otoño e invierno se venden procedentes de Perú y de otros países del hemisferio sur.

Preparación

Seleccionamos seis espárragos de longitud y tamaño similar. Les cortamos la parte más dura, unos tres dedos. Pelamos el espárrago (excepto la punta) de arriba abajo. Una vez pelados, los cocemos durante cinco minutos. Al agua de cocción le añadimos, además de sal, los tallos y la piel que hemos desechado para más intensidad al sabor del espárrago. Elaboramos una bechamel un poco líquida y le añadimos al final el queso rallado. Una vez los espárragos están al dente, escurrimos con una espumadera y los introducimos en un bol con agua con hielo con objeto de cortar la cocción. Después, escurrimos y secamos bien con papel absorbente. Hacemos cuatro grupos de tres espárragos y los abrimos por la mitad. Con la panceta, cortada en láminas muy finas, envolvemos cada uno de los grupos, formando un atadillo. Los marcamos en la plancha muy caliente con un poco de aceite. Salpimentamos, retiramos y los ponemos en papel absorbente para quitar el exceso de grasas. Para el emplatado disponemos los atadillos en una pizarra y salseamos con la bechamel de idiazábal. Decoramos con unos brotes de mostaza o cebollino picado.

Ingredientes

Para 4 personas

12 espárragos verdes

4 lonchas finas de panceta ibérica

60 gr de mantequilla

60 gr de leche

750 de leche

Pimienta negra

100 gr de queso Idiazábal rallado

Brotes de mostaza o cebollino picado

Utensilios

Tabla de cortar

Sartén

Cuchillos

Una varilla

Un cazo para la bechamel

Papel absorbente

Un bol con agua con hielo

Una olla

Cubiertos de servir

Instructor destacado



Alejandro Alcántara

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD