

## Espárragos trigueros al ajillo con huevo

Los espárragos trigueros no se cultivan y crecen de forma silvestre. En la cocina son muy apreciados por su versatilidad. Sus propiedades diuréticas son estimadas desde la Antigüedad. Ya los egipcios los usaban como una planta con propiedades medicinales y se piensa que fueron los romanos los que los introdujeron en la Península Ibérica. Los **espárragos trigueros** son un alimento muy sano y nutritivo, ya que además de ayudarnos a eliminar líquidos por su contenido en potasio, también poseen vitaminas como son la A, C, E o las del complejo B, y otros minerales como el magnesio o el fósforo.

### Ingredientes

500 g de **espárragos trigueros** silvestres  
4 dientes de ajo  
4 huevos  
6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen (o al gusto)  
1 cucharada de vinagre de frambuesa  
2 cucharadas de vinagre de Jerez  
Sal

### Preparación de los Espárragos trigueros

Partimos los espárragos en trocitos desechando la parte dura y los enjuagamos. Reservamos.

Ponemos el aceite en una cazuela y freímos los espárragos durante 4 minutos, después añadimos un vasito de agua y hervimos otros 5 minutos. En un mortero, machacamos los ajos y la sal (al gusto) y se lo añadimos a los espárragos, hervimos otros 2 minutos. Cuando estén tiernitos los apartamos y es entonces cuando agregamos el vinagre de frambuesa.

En un cacito, ponemos agua, sal y el vinagre de Jerez y escalfamos los huevos.

**Para montar el plato, se pone una base de espárragos y el huevo se coloca encima. ¡Qué aproveche!**

Si te gustan las recetas tan naturales, te recomendamos nuestro Tomate frito fitness, cero por ciento en azúcar y muy bajo en grasas.