

## CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES

### Ingredientes para 4 personas

- 2 manojos de espárragos verdes
- 150gr de cebolla
- 350gr de calabacín pelado y troceado
- 600gr de caldo de verduras o agua
- una pizca de sal
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Puedes usar nata, quesitos, leche, pero aumentarás las calorías, reserva un poco para decorar los platos.



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Lava los espárragos, quítales las yemas y resévalas, corta los tallos en 3 trozos retirando la parte dura y reserva.

Pon el aceite en la cacerola, cuando esté caliente agrega las yemas de los espárragos y rehoga 2 minutos. Cuando estén listos retira a un plato dejando el aceite en la cacerola.

Añade la cebolla, troceada y sofríe, incorpora el calabacín troceado y los espárragos y sofríe.

Añade el caldo o el agua, la sal y la pimienta negra molida y cuece durante 25 minutos. Incorpora la leche y mezcla. Después tritura la mezcla.

Cuando vayas a servir el plato, decora la crema con las yemas de los espárragos verdes y la nata.

### Valoración nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	116	2,8	13,4	2,4	5,2	0

## TORTILLA DE BACALAO

### Ingredientes para 4 personas

- 5 cebolletas
- 4 guindillas frescas
- 100 ml de aceite de oliva
- 7 huevos grandes
- 350 g de bacalao salado desmigado y remojado durante 48 horas en agua
- sal



### Forma de preparación

Con la ayuda de un cuchillo bien afilado cortamos las cebolletas en tiras bien finas. Mientras, echamos en una sartén antiadherente las guindillas enteras y se refrién en aceite de oliva, para que resulte bien picante.

Colamos ese aceite sobre todas las cebolletas puestas en una cazuela y las arrimamos a fuego medio con una pizca de sal, para que vayan sofríéndose y se pochen durante un buen rato. Esta cebolleta es una de las claves de la tortilla, así que debe quedar bien pochada y rubia, necesitaremos al menos 50 minutos de fuego.

Una vez que tenemos la cebolleta bien sofrida, añadimos el bacalao desmigado bien escurrido de agua, para que no suelte humedad, y dejamos que se rehogue unos minutos con la cebolleta para que se entremezclen bien los sabores. Si vemos que el bacalao suelta agua no es problema, basta con menear el sofrito y dejar que el jugo se evapore, para conseguir que la base de la tortilla quede bien cocinada y luego la tortilla no suelte líquido. Se rectifica de sal.

Batimos los huevos. Los sazonamos ligeramente. Mezclamos el sofrito y los huevos y probamos la mezcla para rectificar de sal si fuera necesario.

Arrimamos una sartén a fuego medio con una pizca de aceite de oliva y cuajamos la sartén vuelta y vuelta, dejando que quede bien jugosa en su interior. ¡Lista!

### Valoración nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	532	66,8	4,4	0,66	27,3	476