

Paté de espárragos

Publicada por:

[imprimir](#)

- 10 '
- 30 '
- 4



Comentario nutricional

Los espárragos tienen un alto contenido en fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal.

Modo express

1. Pique el ajo y corte los espárragos en trozos pequeños, quitando la parte blanca.
2. Vierta 3 cucharadas de aceite en la cubeta, programe el menú freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y dore el ajo. Luego agregue los espárragos, salpimiento, remueva y cocine 5 minutos más. Cancele y retire de la cubeta.

3. Con una batidora, mezcle los huevos, la nata y el salteado de espárragos.
4. Introduzca la mezcla en un molde engrasado y ciérrelo con papel de aluminio.
Vierta las 2 medidas de agua en la cubeta, meta el molde dentro, cierre la tapa y programe el menú Vapor 20 minutos a 125°.
5. Deje enfriar 2 horas en la nevera antes de desmoldar.

Nota: Necesitará un molde de aluminio de 15x12 cms.