

Espargos com presunto e ovos

Pequeno almoço —   20 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/espargos-com-presunto-e-ovos



Ingredientes

4 fatias de presunto de porco preto de Garvão Continente Seleção

500 g de espargos verdes Continente

2 dentes de alho

Azeite q.b.

Flor de sal q.b.

4 ovos de solo Continente

1 c. copa de vinagre

4 c. sopa de queijo parmesão ralado

Pimenta-preta q.b.

Pão saloio q.b.

Confeção

1. Coloque as fatias de presunto num tabuleiro e leve-as ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até ficarem bem crocantes.
2. Retire-as e deixe-as arrefecer.
3. Corte os pés aos espargos e lave-os.
4. Numa frigideira, refogue os dentes de alho picados num fio de azeite até ficarem bem tenros.
5. Junte os espargos e deixe cozinhar, mexendo sempre, até ficarem tenros e corados de todos os lados.
6. Tempere-os com flor de sal.
7. Escalfe os ovos em água a ferver com o vinagre.
8. Divida os espargos por 4 pratos.
9. Cubra-os com os ovos (1 em cada prato), o presunto crocante partido em pedaços e o queijo parmesão.
10. Junte uma pitada de pimenta-preta e sirva de imediato com fatias finas de pão saloio.