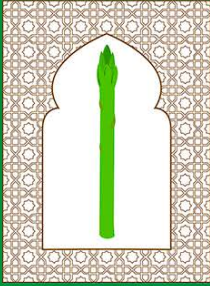


# RECETARIO



JORNADAS DE  
PROMOCIÓN DEL  
ESPARRAGO  
VERDE DE  
GRANADA

*Cocina con espárragos,  
un viaje al corazón del sabor*



Diputación  
de Granada



SABOR  
GRANADA



interprofesional  
espárrago verde  
de España

# Índice

Salmón con espárragos verdes y roquefort	7
Flamenquines con espárragos verdes	9
Espárragos verdes envueltos con Jamón Serrano o ibérico	11
Sopa de espárragos verdes a la hierbabuena	13
Ensalada de espárragos verdes	15
Espárragos verdes con costra de queso y nueces	17
Risotto con espárragos verdes y bacon	19
Espárragos verdes con garbanzos y bacalao	21
Tortilla abierta de espárragos verdes	23
Ensaladilla healthy con espárragos verdes	25
Espárragos verdes fritos con huevos	27
Pasta con espárragos verdes y salchichas	29
Tiramisú de espárragos verdes	31

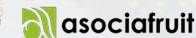


## El Espárrago Verde de la Interprofesional

En España, se cultivan más de 10.000 hectáreas de Espárrago Verde. Granada es la primera provincia productora, con 6.500 hectáreas y una previsión de producción este año de 35 millones de kilos. Por lo tanto, esta provincia andaluza representa alrededor de un 65% de la superficie dedicada al espárrago verde en España y del 60% en cuanto a producción.

La Interprofesional de Espárrago Verde de España, que representa el 96% de la producción del sector y el 90% de la comercialización, permite canalizar las necesidades del sector en todo el ámbito nacional, lo que facilita compartir sinergias y avanzar en un mejor posicionamiento del producto, comercialización y equilibrio en la cadena de valor.

Integra a miles de agricultores, empresas productoras y comercializadoras y a las asociaciones que las representan, en su mayoría cooperativas, ubicadas en las provincias andaluzas de Granada, Málaga, Sevilla, Cádiz, Jaén y Córdoba, además de comunidades como Castilla-La Mancha, en especial la provincia de Guadalajara, y Extremadura.



## CONSEJOS CULINARIOS

Antes de cocinar espárragos verdes, es importante tener en cuenta estos aspectos para aprovechar al máximo su sabor y textura:

### 1. Calidad y frescura

Color: Deben ser de un verde intenso, sin manchas ni zonas amarillentas.

Textura: Firmes y rectos, con las puntas cerradas y compactas. Si están blandos o arrugados, no son frescos.

Tamaño: Los más finos son más tiernos y rápidos de cocinar, mientras que los gruesos pueden ser más fibrosos y necesitar un poco más de cocción o pelado.

### 2. Conservación adecuada

Si no los vas a cocinar de inmediato, guárdalos en la nevera.

Para que se mantengan frescos, puedes envolverlos en un paño húmedo o colocarlos en un vaso con un poco de agua, como si fueran flores.

### 3. Limpieza y preparación

Lávalos bajo agua fría para eliminar restos de tierra.

Sécalos bien antes de cocinarlos.

Elimina la parte dura: La base del tallo es fibrosa y difícil de masticar. Puedes cortarla con un cuchillo o doblar el espárrago hasta que se parta por su punto natural de quiebre.

Si son muy gruesos, pela la parte inferior con un pelador para hacerlos más tiernos.

### 4. Método de cocción según la receta

Los espárragos finos son ideales para saltear, hacer a la plancha o en ensaladas.

Los más gruesos pueden necesitar un blanqueado previo antes de asarlos o saltearlos.

Para conservar su color verde intenso, si los hierves o los cueces al vapor, pásalos por agua con hielo después.

Si tienes en cuenta estos puntos antes de cocinarlos, conseguirás espárragos tiernos, sabrosos y bien aprovechados.



# Salmón con espárragos verdes y roquefort

🕒 15 min 📖 Fácil

**Ingredientes** (para 4 personas):

- 4 trozos de salmón fresco
- 1 kg de espárragos verdes
- 100 cc de nata para cocinar
- 50 gr de queso roquefort
- Sal
- Pimienta
- Aceite de Oliva virgen extra

En una sartén ponemos un buen chorreón de Aceite de Oliva virgen extra y la ponemos al fuego.

Cuando esté caliente salteamos nuestros espárragos de los que antes hemos troceado la parte blanda. Reservamos.

En la misma sartén hacemos el salmón vuelta y vuelta con un toque de sal y pimienta.

En un cazo o una cacerola pequeña ponemos la nata líquida y el queso roquefort y lo llevamos al fuego suave, removiendo hasta que hierva un poquito y se derrita el queso.

Ya podemos montar nuestro plato colocando espárragos en el fondo, sobre ellos el salmón y cubrimos con la salsa de nata y queso.

Decoramos con unos trozos de espárragos por encima y ya lo tenemos listo.



# Flamenquines con espárragos verdes

🕒 20/30 min 📖 Fácil

**Ingredientes** (para 4 personas):

- 200 gr peso de espárragos verdes
- 4 filetes de unos 100 gr cada uno de lomo de cerdo
- 4 lonchas delgadas de queso
- 4 lonchas de jamón de York o jamón cocido
- 1 huevo
- Pan rallado para rebozar
- Sal y pimienta
- Aceite de Oliva virgen extra

Preparamos los filetes aplastándolos para que queden lo bastante finos y los salpimentamos.

A continuación, ponemos encima de cada filete una loncha de queso, otra de jamón cocido y tres espárragos.

Enrollamos para darle forma a nuestros flamenquines y cerramos con ayuda de unos palillos higiénicos de madera.

Pasamos los flamenquines primero por el huevo previamente batido y después por el pan rallado.

Freímos en abundante aceite de oliva y cuando estén listos los ponemos en un plato o bandeja con papel absorbente para que atrape el aceite sobrante.

Finalmente podemos emplatar acompañándolos con patatas fritas.



Diputación  
de Granada



SABOR  
GRANADA



interprofesional  
espárrago verde  
de España

# Espárragos verdes envueltos con Jamón Serrano o ibérico

🕒 10 min 📖 Fácil

**Ingredientes** (plato al centro para compartir):

- 200 gr de espárragos verdes cocidos
- 5 lonchas de jamón
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 cebolleta
- AOVE
- Vinagre
- Sal y pimienta
- 6 frambuesas

Comenzamos cogiendo 3 espárragos y envolviéndolos con una loncha de jamón. De la misma forma hacemos los otros 4 manojitos. Colocamos en un plato de la forma que más nos guste.

Cortamos en trocitos pequeños los pimientos y la cebolleta y los colocamos en un bol.

Aliñamos con la sal, la pimienta, el vinagre y el Aceite de Oliva virgen extra y mezclamos.

Distribuimos en el plato donde están los 5 ataditos de espárragos y decoramos también con las frambuesas.



Diputación  
de Granada



SABOR  
GRANADA



interprofesional  
espárrago verde  
de españa

# Sopa de espárragos verdes a la hierbabuena

🕒 10 min 📖 Dificultad media

**Ingredientes** (para 4 personas):

- 1kg de espárragos verdes
- 250 gr de almejas
- 2 huevos
- 15 almendras peladas
- 3 rebanadas de pan
- 3 dientes de ajo pelados y en láminas
- 3 dientes de ajo picados
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 cucharadita de comino
- 1 guindilla
- Sal
- AOVE
- 1 litro de agua
- Media pastilla de concentrado de caldo de pollo

En la olla donde vamos a hacer la sopa ponemos un buen chorreón de Aceite de Oliva virgen extra y colocamos en el fuego.

Una vez que el aceite esté caliente incorporamos las almendras, los ajos en láminas y las rebanadas de pan. Según se va haciendo esto, sin que se queme, vamos sacando y poniendo en el vaso de la batidora. También podemos freír ingrediente por ingrediente, como queramos. Una vez en el vaso, añadimos el comino, la media pastilla de concentrado y un vaso de agua. Batimos y reservamos.

Arreglamos los espárragos deshaciéndonos de las partes duras y troceando en tres o cuatro centímetros la parte útil.

A continuación, en la misma olla echamos los espárragos, el ajo picado, la guindilla y la sal y dejamos que se dore todo un poquito. Añadimos seguidamente el contenido del vaso de la batidora, la hierbabuena, el litro de agua y, una vez llevado al punto de ebullición, dejamos hervir alrededor de 15 minutos.

Por último, batimos los dos huevos y los incorporamos junto con las almejas y después de unos momentos, cuando se abran, probamos y rectificamos de sal si es necesario.



# Ensalada de espárragos verdes

🕒 10/15 min 📖 Fácil

**Ingredientes** (plato al centro para compartir):

- 1kg de espárragos verdes
- 2 huevos cocidos
- 200 gr de queso fresco
- 1 limón
- 1 puñado de nueces
- 1 lata pequeña de maíz dulce en conserva
- Sal
- Vinagre
- AOVE
- 1 litro de agua

Arreglamos los espárragos desechando las partes duras y troceamos a tres o cuatro centímetros la parte tierna.

En una cacerola pequeña o cazo echamos el agua, un puñado de sal y el zumo del limón. Ponemos al fuego y lo llevamos al punto de ebullición.

Incorporamos los espárragos ya limpios y troceados y los cocemos durante 5 minutos.

Los sacamos de la cacerola y los enfriamos en un bol de agua con hielo.

Una vez fríos los espárragos, los colocamos en una fuente junto con el maíz dulce, el queso fresco troceado, las nueces y los huevos cocidos cortados en rodajas.

Añamamos con la sal, el vinagre y el Aceite de Oliva virgen extra y ya tenemos la ensalada lista para servir.



# Espárragos verdes con costra de queso y nueces

🕒 15 min 📖 Fácil

**Ingredientes** (para 2 personas):

- 1/2 kg de espárragos verdes
- 2 lonchas de queso para fundir
- 1 puñado de nueces picadas
- Semillas de amapola (opcional)
- Sal
- AOVE

Como en recetas anteriores comenzamos arreglando los espárragos deshaciéndonos de las partes duras. Lavamos y conservamos entera la parte que vamos a utilizar para nuestro plato.

En una sartén ponemos un chorrito de Aceite de Oliva virgen extra y colocamos al fuego.

Una vez que esté caliente incorporamos los espárragos y les echamos un poco de sal. Cuando estén casi listos colocaremos las lonchas de queso por encima y taparemos la sartén para que se funda sobre los espárragos.

Ya fundido el queso, sacamos y colocamos en una plato o fuente. Le ponemos por encima las nueces picadas y las semillas de amapola que le aportarán un toque crujiente y original a nuestro plato.



Diputación  
de Granada



**SABOR  
GRANADA**



interprofesional  
espárrago verde  
de España

# Risotto con espárragos verdes y bacon

🕒 35 min 📖 Dificultad media

**Ingredientes** (para 4 personas):

- 250 gr de arroz
- 250 gr de espárragos verdes
- 1/2 litro de caldo de pollo
- 2 o 3 dientes de ajo muy picados
- 3 lonchas de bacon troceadas en pequeñas porciones
- 1 nuez de mantequilla
- Queso rallado
- Una ramita de perejil
- AOVE

Arreglamos los espárragos quitando la parte dura. Lavamos la parte tierna y los troceamos a 3 ó 4 centímetros de longitud.

Ponemos en una sartén un chorreón de Aceite de Oliva virgen extra y colocamos en el fuego hasta que esté caliente.

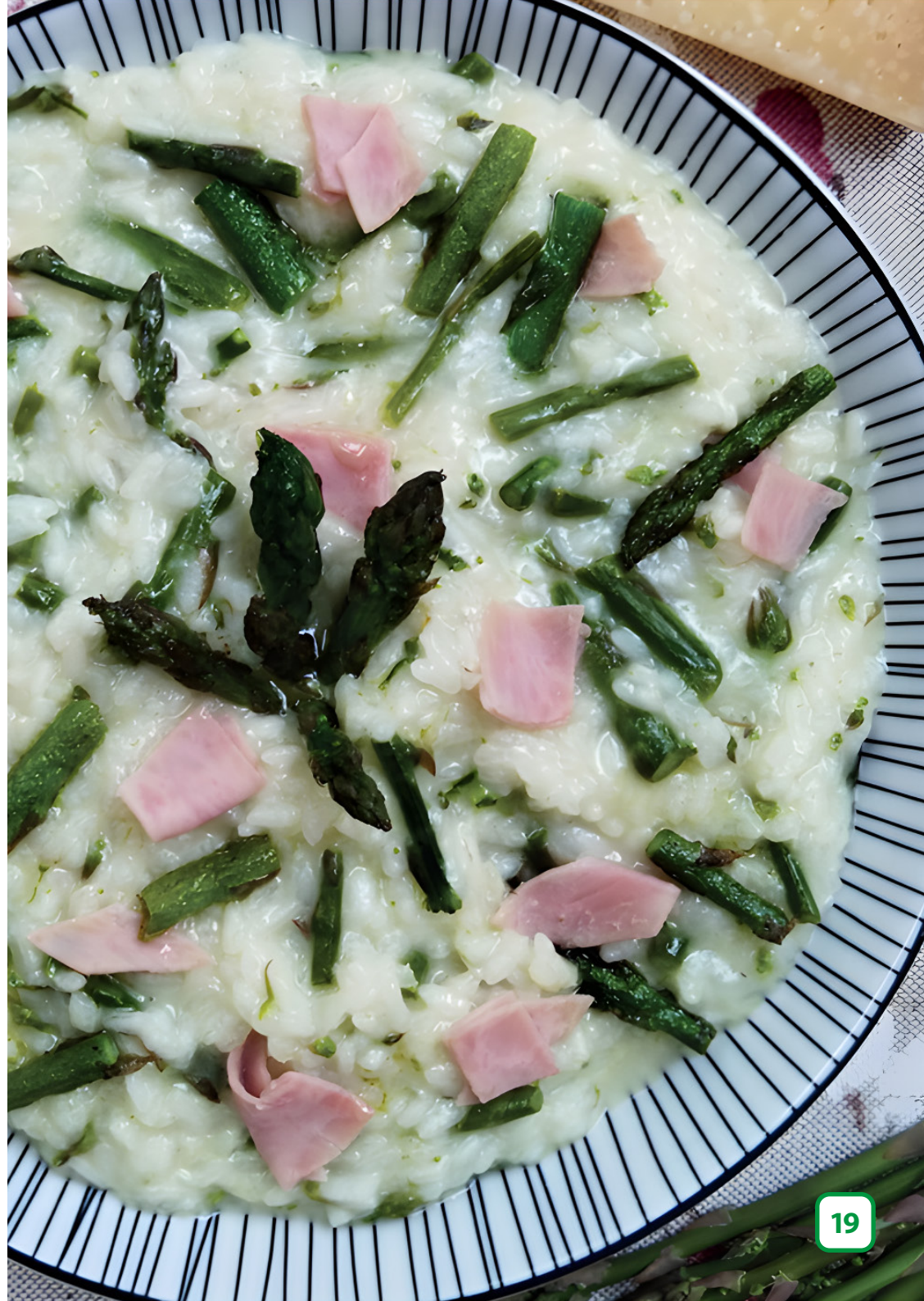
Incorporamos los espárragos y el ajo picado. Cuando estén dorados, añadimos el bacon y le damos unas vueltas.

Seguidamente ponemos el arroz y sofreímos a fuego medio durante unos minutos.

Añadimos el caldo y dejamos cocer hasta que el arroz esté en su punto. Dependiendo de la variedad entre 15 y 20 minutos.

Cuando esté casi listo le echamos la mantequilla y el queso rallado por encima.

Podemos ya decorar con la ramita de perejil picado.



Diputación  
de Granada



SABOR  
GRANADA



interprofesional  
espárrago verde  
de España

# Espárragos verdes con garbanzos y bacalao

🕒 20 min 📖 Dificultad media

**Ingredientes** (para 4 personas):

- 3/4 de kilo de espárragos verdes
- 600 gr de garbanzos cocidos en conserva
- 400 gr de bacalao sin espinas desmenuzado
- 2-3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada muy fina
- 1 cucharada de pimentón
- 500 cc de caldo de pollo
- AOVE
- Sal
- Pimienta

Una vez arreglados los espárragos, picados los ajos y la cebolla, ponemos todo en una sartén donde previamente hemos calentado un chorreón de aceite de oliva.

Salpimentamos.

Cuando estén dorados, añadimos los garbanzos, el bacalao, el pimentón y removemos.

Después de unos minutos, cuando todos los ingredientes estén bien impregnados añadimos el caldo y dejamos hervir durante 10 minutos hasta que el caldo esté más denso.

Retiramos del fuego y dejamos reposar durante unos momentos.



Diputación  
de Granada



SABOR  
GRANADA



interprofesional  
espárrago verde  
de España

# Tortilla abierta de espárragos verdes

🕒 20 min 📖 Fácil

**Ingredientes** (para 4 personas):

- 1/2 kilo de espárragos verdes
- 4 huevos
- 3 lonchas de jamón cocido
- 3 lonchas de queso para fundir
- 2 o 3 dientes de ajo picados
- 50 cc de salsa de yogur
- AOVE
- Sal y pimienta al gusto

Arreglamos nuestros espárragos como hemos indicado en recetas anteriores, nos quedamos con la parte tierna y los troceamos a 3 ó 4 centímetros de longitud.

En una sartén ponemos un chorreón de aceite de oliva y cuando esté caliente echamos el ajo picado y a continuación los espárragos salpimentamos.

A continuación sofreímos hasta que veamos que están en su punto y reservamos.

En un bol se baten los 4 huevos con una pizca de sal y pimienta.

Ahora en una sartén vertemos el contenido y hacemos una tortilla francesa. Cuando le demos la vuelta, colocamos encima las lonchas de queso, el jamón cocido una vez picado a trocitos pequeños y los espárragos verdes.

Cubrimos con una tapadera unos minutos para que cuaje la tortilla y retiramos del fuego.

Decoramos con la salsa de yogur.



# Ensaladilla healthy con espárragos verdes

🕒 10 min 📖 Fácil

**Ingredientes** (para 4 personas):

- 3/4 de kilo de espárragos verdes
- 1 mango de tamaño medio
- 250 gr de aceitunas de mesa
- 150 gr de queso fresco
- 200 gr de fresas
- 100 gr de pasas
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de mostaza

Arreglamos los espárragos de la forma habitual, nos desprendemos de la parte leñosa y con el resto lo troceamos, lavamos y colocamos en un bol.

Cortamos las aceitunas en rodajas. El mango, el queso fresco y las fresas los cortamos en cubos pequeños.

Incorporamos todo esto junto con las pasas, la miel y la mostaza. Mezclamos todo muy bien y ya tenemos lista nuestra ensalada.



Diputación  
de Granada



**SABOR  
GRANADA**



# Espárragos verdes, fritos con huevos

🕒 15 min 📖 Fácil

**Ingredientes** (para 4 personas):

- 1 kilo de espárragos verdes
- 4 huevos camperos
- 4 dientes de ajo cortados en trocitos
- AOVE
- Sal y pimienta

Preparamos los espárragos como ya sabemos por recetas anteriores, troceamos y lavamos.

En una sartén ponemos un buen chorreón de Aceite de Oliva virgen extra y ponemos al fuego medio.

Cuando esté caliente ponemos primero el ajo troceado y un poco después añadimos los espárragos. Salpimentamos.

Cuando estén listos, retiramos del fuego y reservamos.

En la misma sartén y con el mismo aceite freímos los huevos.

Emplatamos y servimos los espárragos con el huevo encima.

A veces ocurre que lo más simple y fácil es también lo más sabroso



# Pasta con espárragos verdes y salchichas

🕒 25 min 📖 Fácil

**Ingredientes** (para 4 personas):

- 2 manojos de espárragos verdes
- 1 cebolla fresca
- 300 gr de salchicha fresca
- 500 gr de pasta larga
- AOVE
- Queso rallado curado
- Sal
- Pimienta negra

Poner a hervir abundante agua en una olla alta, con sal. Mientras, limpiar los espárragos. Pelar la parte inferior del tallo y cortar los espárragos a la mitad. Reservar las mitades inferiores, y cortar en rodajas finas las superiores, dejando enteras las yemas.

Cuando el agua esté hirviendo, añadir las mitades inferiores de los espárragos y cocerlas cinco minutos.

Sacar los espárragos hervidos y triturarlos en una batidora con una cucharada de aceite de oliva y otra del agua de cocción. Reservar.

Picar la cebolla y sofreírla en una sartén amplia con un poco de aceite de oliva.

Añadir la salchicha, sin tripa y cortada en tropezones. Sofreír despacio, con la sartén tapada.

Cuando la salchicha haya soltado algo de su grasa, añadir la parte superior de los espárragos cortados finos y las yemas. Tapar y dejar que se termine de cocinar todo.

Cocer la pasta al dente, escurrirla y añadirla a la sartén donde está el aliño de salchichas y espárragos, añadiendo también los espárragos triturados. Saltear un minuto para que se mezcle todo bien.

Servir con queso rallado y pimienta negra.



# Tiramisú de espárragos verdes

🕒 45 min 📖 Media

**Ingredientes** (para 6 personas):

- 2 manojos de espárragos verdes
- 6 rabanitos
- 200 gr de queso mascarpone
- 100 ml de nata
- 250 gr de galletas semidulces
- 6 hojas de gelatina
- Zumo de un limón
- 250 ml de amaretto
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal

Poner en remojo en agua fría las hojas de gelatina en 2 recipientes distintos: 4 en uno y 2 en otro.

Retirar la parte más dura de los tallos de los espárragos, reservar 6 puntas de espárrago enteras y cortar en rodajas finas el resto. Cocer puntas y rodajas en una cazuela con agua salada 10 min. Reservar las puntas para la decoración y triturar las rodajas en un robot con la menor cantidad de agua posible.

Calentar, añadir 4 hojas de gelatina escurrida, diluir y reservar. Montar la nata bien firme con el mascarpone. Calentar el zumo de limón en un cazo, echar la gelatina restante, diluir, incorporar a la mezcla de nata y mascarpone y mezclar de arriba abajo, sin batir. Repartir en el fondo de una fuente rectangular la cuarta parte de las galletas y pincelarlas con el amaretto.

Cubrir con la mitad de la crema de espárragos y disponer encima otra cuarta parte de galletas. Pincelarlas con el licor y continuar con crema de mascarpone, galletas remojadas, crema de espárragos, las demás galletas remojadas y una última capa de crema de mascarpone.

Reservar en la nevera 4 h mínimo. Cortar por la mitad a lo largo las puntas de espárrago reservadas. Limpiar los rabanitos y cortarlos en bastones pequeños.

En el momento de servir, repartir por encima las medias puntas de espárragos y los rabanitos y espolvorear con el pimentón.





**JORNADAS DE  
PROMOCION DEL  
ESPARRAGO  
VERDE DE  
GRANADA**



**Cooperativas Colaboradoras**

