Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Tortilla de espárragos y pasta con tomate casero



Los espárragos están en su mejor momento en primavera, más calidad y mejor precio. En nuestra cocina podemos utilizarlos en cazuela, como condimento en guisos de legumbres o arroz, salteados o simplemente a la plancha. Si los ponemos en una tortilla los niños los toman mejor. En niños más pequeños usaremos las yemas de los espárragos que tienen las fibras menos leñosas y son más fáciles de comer y digerir.

No nos debe de preocupar que el olor de la orina sea diferente durante 1-2 días después de tomar espárragos.

Los espárragos son una fuente importante de fibra, vitaminas (A, B, C, E), acido fólico, minerales y con alto poder antioxidante.

Esta semana hemos hecho salsa de tomate casero y como sobró lo aprovechamos para condimentar un poco de pasta y así completamos una cena.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 manojos de espárragos verdes.

- Media cebolla.

- 4 huevos.

- Aceite de oliva, sal.

- Para la pasta: 50-60 g de pasta, tomate frito casero, parmesano rallado.

¿Cómo lo preparo?

Cortar los espárragos con un cuchillo hasta que se note el corte más duro, desechando la parte última del tallo. Por un lado se apartan las yemas y por otro el resto. En una cazuela se pone agua a hervir con un poco de sal y primero los trocitos del tallo. Una vez que empiecen a ponerse blanditos se añaden las yemas que necesitan menos tiempo. No dejarlos demasiado blandos. Cuando estén hechos se cuelan.

En una sartén antiadherente, con un poco de aceite de oliva, se pone a pochar la media cebolla muy picadita hasta que esté un poco dorada. Entonces se añaden los espárragos bien escurridos y se mueven unos minutos para que fría con la cebolla. Se baten los huevos y se vuelcan en la sartén sobre los espárragos repartiéndolo uniformemente. Se deja a fuego lento moviendo un poco la sartén para que no se pegue. En 2-3 minutos (dependiendo del grosor de la tortilla) se le da la vuelta en un plato y se pasa por el otro lado a la sartén para que cuaje el huevo por ese lado.

De esta manera sale una tortilla mediana para tomar 1/4 por persona, aunque se pueden hacer individuales en sartenes pequeñitas.

En esta ocasión hemos acompañado la tortilla con unos macarrones cocidos con salsa de tomate casera.

*** *Niños a partir de 10-12 meses* si el huevo está muy cocido y los espárragos muy blanditos.**

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación