

## Salmorejo de espárragos verdes con melva



Los espárragos están de temporada, en su punto de consumo y son más económicos.

Esta receta se prepara con espárragos verdes frescos y con espárragos blancos en conserva, que pueden ser de los más delgados, más económicos.

Los espárragos aportan abundante fibra y muy pocas calorías. Tienen proteínas vegetales, [vitaminas](#) (A, B, C) y [minerales](#), más los verdes que los blancos. También poseen "[prebióticos](#)" que son el "alimento" de nuestra flora bacteriana intestinal.

La melva es un tipo de atún, un [pescado azul](#) con todas las propiedades de estos, sobre todo [grasas saludables](#) ([omega 3](#)) y vitaminas A, B, D. En conserva es muy útil en verano, para acompañar ensaladas y cremas frías.

### ¿Qué necesito?

**INGREDIENTES** (4 personas):

- 2 manojos de espárragos verdes naturales.
- Dos botes de espárragos blancos pequeños o uno grande (de los delgados para ensalada, más económicos).
- La miga de dos rebanadas de [pan](#) (candeal o tipo hogaza).
- Una cucharada sopera de vinagre.
- 2-3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

- 2 latas de melva en aceite de oliva.

## ¿Cómo lo preparo?

Trocea los espárragos verdes hasta llegar a la zona más dura. Ponlos a hervir en agua con un poco de sal. Cuéalos y déjalos enfriar.

Abre el bote de espárragos blancos y ponlos en la batidora. Reserva también alguna yema para decorar. Guarda el líquido de conserva.

Cuando los espárragos verdes estén fríos, añádelos a la batidora, reservando también algunas yemas.

Incorpora la miga de pan el vinagre y la sal. Tritura y comprueba la textura. Si te gusta más suave añade un poco de líquido de conserva. Cuando tenga la textura deseada ve añadiendo poco a poco el aceite.

Sírvelo frío y decora con las yemas.

La melva se puede servir encima o aparte, aunque resulta muy agradable mezclar los dos sabores.

**\* Niños a partir de 18 meses (a partir de los 8-10 meses si eliminamos el pescado en conserva).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---