



Porciones: 4
Tiempo: 10 min.

INGREDIENTES

- 450 g de espárragos
- 220 g de Champiñones Monteblanco cortados en rebanadas delgadas
- ¼ de taza de hierbas frescas mixtas, picadas, como perejil, estragón y cebollín
- 1 taza de arúgula baby
- 2-3 cucharadas de jugo de limón (o al gusto)
- sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 diente de ajo, picado o hecho puré
- 5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 30 g de queso parmesano rebanado en láminas muy delgadas

Ensalada de espárragos, champiñones y parmesano



INSTRUCCIONES

Cuece al vapor los espárragos entre 3 y 5 minutos, de acuerdo con su grosor, de forma que queden tiernos pero aún crocantes.

En cuanto estén cocidos, sumérgelos en agua fría hasta que se enfríen, drénelos y deja que reposen durante 1 minuto en una toalla de cocina. Córtalos en trozos de 2.5 centímetros, colócalos en una ensaladera y mézclalos con los champiñones, las hierbas y la arúgula.

Mezcla bien el jugo de limón con la sal y la pimienta al gusto, el ajo y el aceite de oliva extra virgen. Incorpora este aderezo a la ensalada, mezclándolo junto con las láminas de queso parmesano, y sirve.