

## **RESTAURANTE BAKARTXO**

### **TRIGUEROS A LA PLANCHA**

- Espárragos trigueros, si son de aperitivo unos 4 por persona, si se va a poner como primer plato el doble de cantidad.
- Aceite de oliva.
- Sal gorda.
- Zumo de limón.

Cortar el tallo duro de los trigueros.

Freír en abundante aceite de oliva o girasol. Cuando esté caliente, echar los trigueros y freírlos a fuego vivo unos 3 minutos para un espárrago gordo, cuanto más finos menos tiempo. Pasados los 3 minutos sacarlos a un plato o fuente sin escurrir demasiado el aceite.

Preparar la plancha. Cuando esté caliente poner uno a uno los espárragos, añadir un poco de aceite del que han soltado y dorarlos ligeramente por todos los lados.

Una vez que estén todos pasados por la plancha, sacarlos a una fuente, echarles por encima sal gorda. Exprimir un par de limones y poner el zumo en la plancha para recoger los jugos. Echarlo por encima de los espárragos trigueros.

Nota: si se van a tener en la nevera unos días antes de cocinarlos, conviene meterlos en posición vertical en un cacharro con tres dedos de agua fría, así se mantendrán más frescos y no se pondrán lacios.