

Cuina fàcil amb l'Espàrrec de Gavà

RECEPTA





Coca d'oli amb ceba caramelitzada, espàrrec de Gavà, sardina fumada i romesco per la Kef Sara Martínez

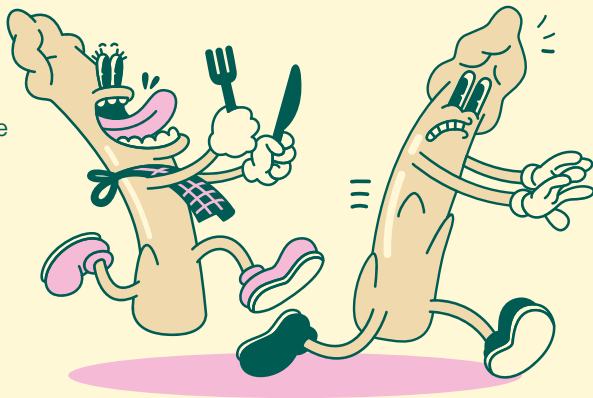
Arriba Temps d'Espàrrecs a Gavà, el productasso gavanenc que ens motiva a fer receptes tan chules com aquesta!

DIFICULTAT: Baixa



INGREDIENTS:

- Coca d'Oli amb Sucre o Coca de Vidre
- Espàrrec Blanc de Gavà
- Ceba de Figueres
- Sardina Fumada
- Salsa Romesco
- Oli d'Oliva Verge Extra
- Pebre Negre
- Sal Maldon



PREPARACIÓ:

1. Pelarem els Espàrrecs amb un pelador fins que no quedin fibres a l'exterior. Els posarem a bullir en una olla amb aigua abundant. Un "truqui" per a que quedin bullits de manera uniforme és mantenir-los "dempus" lligats amb la seva corda. D'aquesta manera la punteta no corre el risc de desfer-se. Si els bullim directes anirem controlant la cocció que dependrà del gruix de l'espàrrec. Punxem amb un ganivet i quan estiguin al dente els treiem. Una miqueta de sal abans de treure'ls.
2. Tallem unes quantes cebes de Figueres a la juliana (tires primetes) i les sofregirem en una paella amb oli d'oliva verge extra a foc molt lent, fins que quedi ben caramelitzada. No cal afegir-hi sucre, ho caramelitzarem amb un rajolí de vi blanc o vi ranci.
3. Fem un Romesco. Escalivem uns tomàquets, una cabeça d'all i una ceba amb un rajolí d'oli d'oliva. Ho pelem tot i ho triturarem amb un grapat d'avellanes, un altre d'ametlles, carn de nyora, pa torrat, un rajolí de vinagre, oli d'oliva verge extra i una mica de sal.
4. Agafem una coca d'oli i sucre i muntem el plat. Base de ceba caramelitzada, un filet de sardina fumada tallat a daus, posem els nostres espàrrecs amb una mica de gràcia i acabem amb unes puntetes de salsa romesco. Rajolí d'oli d'oliva verge extra i sal maldon. El contrast de la sal de la sardina fumada, el sucre de la coca i el toc amarg de l'espàrrec és un espectacle. Li donem una mica de color amb unes floretes i au, a disfrutar! [@foodmelodies_fm](https://www.instagram.com/foodmelodies_fm) [@elfornrestaurant](https://www.instagram.com/elfornrestaurant)

ACCEDEIX A AQUESTA RECEPTA EN VÍDEO I MOLTES MÉS ENTRANT AL CANAL YOUTUBE DE FIRA D'ESPÀRRECS DE GAVÀ:



@FiraEsparrecs



@FiraEsparrecs



@firaesparrecs



Fira d'Espàrrecs de Gavà