

Pratos Principais | Acompanhamentos

Tortilha de Batata e Espargos com Presunto

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo
150 ml de leite
350 g de espargos verdes frescos
2 ramos de salsa
40 g de presunto
300 ml de água
1 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de açúcar
sal e noz moscada q.b.

Informação nutricional

Energia	128,9 kcal	6%*
Proteínas	6,4 g	13%*
Lípidos	6,2 g	9%*
Hidratos de Carbono	12,3 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Lava e arranja os espargos. Remove as partes duras e corta em pequenos pedaços. Reserva as cabeças dos espargos para a decoração do prato.
2. Corta o presunto em cubinhos.
3. Pica a salsa.
4. Numa panela, coloca uma colher de azeite e adiciona os espargos. Deixa refogar durante 3 minutos. Adiciona 300ml de água quente e o açúcar e deixa cozer durante 5 minutos. Reserva novamente as cabeças dos espargos.

5 Escorre os espargos e reserva os 300ml de água de cozedura. Adiciona o leite e deixa ferver. Adiciona o de puré de batata instantâneo.

6 Adiciona os espargos e a salsa. Mistura tudo muito bem.

7 Forma 4 bolas com aproximadamente 115g e de seguida molda-as em formato de tortilhas.

8 Numa frigideira untada com azeite, coloca uma tortilha de cada vez e deixa cozer durante 2 minutos em cada lado, em lume médio.

9 Decora e serve com presunto e com as cabeças dos espargos.