

Entradas Salgados

Espargos com Ovos Escalfados, Bacon e Parmesão

25 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1 molho de espargos
2 ovos
6 fatias bacon
queijo parmesão q.b.
flor de sal e pimenta q.b.
pão q.b.
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	318,6 kcal	16%*
Proteínas	15,8 g	32%*
Lípidos	24,9 g	36%*
Hidratos de Carbono	8,3 g	3%*

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

Preparação

1. Parte o talo dos espargos onde estes cederem. Leva-os a cozer por 2 minutos em água a ferver temperada com sal. Escorre e reserva. Enquanto isso, forra dois ramequins com papel aderente, unta com um pouco de azeite e parte um ovo para dentro de cada um deles, fecha o papel como se fosse um rebuçado.
2. Coloca estes embrulhos dentro de uma frigideira com água a borbulhar durante cerca de 3 minutos ou até o ovo estar cozinhado a gosto.
3. Cozinha o bacon no microondas até estar crocante. Pica-o e reserva.
4. Serve os espargos polvilhados de queijo parmesão acabado de ralar, bacon e coloca o ovo por cima. Tempera a gosto com flor de sal, pimenta e um fio de azeite.