



Entradas Salgados

Espargos com Ovos Escalfados, Bacon e Parmesão

35 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

- 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.