

HOW TO:

ASPARAGUS Espárragos



WHAT IS ASPARAGUS? Asparagus, part of the lily family, is a green, spring vegetable that must be harvested by hand. Asparagus spears may be very thin and delicate or thick and dense. White asparagus is grown by covering the plants with soil so they are not exposed to sunlight. Asparagus is a good source of vitamins C and A, and is also high in folate.

HOW TO SELECT ASPARAGUS: Look for asparagus with tightly closed tips that are not mushy. The stems should be firm, brightly colored, and uniform in size.

HOW TO PREPARE ASPARAGUS: Wash asparagus then snap off the bottoms of the asparagus at their natural break by holding each end and gently bending the spear until it splits. For thicker stems, peel asparagus before cooking.

- **Grilled Asparagus:** Drizzle a little bit of olive oil over asparagus and season with salt and pepper. Place on the grill and cook until tender, about three minutes on each side.
- **Sautéed Asparagus:** In a sauté pan over medium-high heat, add olive oil and stir to coat the pan. Add asparagus to the pan and cook for about 3 minutes or until the spears are tender. Top with some fresh lemon juice, salt, and pepper.
- **Baked Asparagus:** Preheat oven to 400°F. In a Ziploc bag, insert asparagus, olive oil, salt, pepper, and any other desired seasonings. Mix until all asparagus are coated. Spread asparagus over a baking sheet and bake in oven until tender, about 12-20 minutes.
- **Steamed or Boiled Asparagus:** Place steamer basket in a large pot with about two inches of water. Once water is boiling, lower to a simmer, then place asparagus in steamer basket. Cook for 3-5 minutes or until asparagus is tender. Season as desired or chop and add to scrambled eggs, salads or pasta.

¿QUÉ ES ESPÁRRAGOS? El espárrago pertenece a la familia de las Liliáceas, es un vegetal verde, y debe ser cosechado a mano. El tallo de los espárragos puede ser fino y delicado, o grueso y denso. El espárrago blanco se cultiva cubriendo las plantas con tierra para que no estén expuestos a la luz solar. El espárrago es una buena fuente de vitamina A y C, y además es alto en ácido fólico.

CÓMO SELECCIONAR ESPÁRRAGOS: Escoja espárragos que tengan las puntas cerradas y compactas, de tallos rectos, firmes, del mismo tamaño y de color brillante.

CÓMO PREPARAR ESPÁRRAGOS: Lave los espárragos, luego sostenga cada espárrago con las dos manos y con cuidado, dóblelo hasta que sienta el punto donde comienza la parte más dura entonces quíbrelo. Los espárragos de tallo grueso es preferible pelarlos antes de cocinarlos.

- **Espárragos a la Parrilla:** Rocíelos con un poco de aceite de oliva y sazónelos con sal y pimienta. Colóquelos sobre la parrilla y cocínelos hasta que se ablanden, aproximadamente tres minutos de cada lado.
- **Espárragos Salteados:** Coloque un poco de aceite de oliva en una sartén, riéguelo hasta cubrirla completamente. Coloque la sartén a fuego medio-alto. Ponga los espárragos en la sartén y cocínelos por aproximadamente tres minutos o hasta que los tallos estén blandos. Sazónelos con jugo de limón, sal y pimienta.
- **Espárragos Horneados:** Precaliente el horno a 400°F. En una bolsa Ziploc meta los espárragos y agregue aceite de oliva, sal, pimienta, y cualquier otra especia al gusto. Mézclelos hasta que estén bien cubiertos. Extienda los espárragos sobre una bandeja para hornear y llévelos al horno por aproximadamente 12-20 minutos.
- **Espárragos Hervidos o al Vapor:** Coloque la cesta para preparar vegetales al vapor dentro de una olla grande, llénela con aproximadamente una pulgada de agua. Cuando el agua comience a hervir, ponga la olla a fuego lento, luego coloque los espárragos en la cesta. Cocínelos de 3 a 5 minutos o hasta que se ablanden. Sazónelos al gusto, o simplemente córtelos y añádalos a sus huevos revueltos, ensaladas, o pasta.

