

Espárragos horneados empanizados de queso parmesano



Tiempo de
preparación

30 min.

Porciones

4

Ideal para

Postres

Nivel

Fácil

Ingredientes

200 gr. Queso parmesano rayado

4 pza. Huevo San Juan

16 pza. Espárragos

Cantidad suficiente: Harina, sal, pimienta, aceite

Preparación

- Precaliente el horno a 180 grados.
- Humedezca los espárragos con un poco de agua.
- Enseguida ponga un poco de sal y pimienta a la harina a utilizar, pase los espárragos por esta, retirando el exceso.
- En un bowl vierta las claras de huevo San Juan y bata un poco con la ayuda de un globo, pase los espárragos por este, después revuelque por el queso parmesano hasta cubrir por completo. Repita esta operación para todos.
- Coloque en una charola, rociando con aceite en spray.
- Hornee durante 180 grados durante 20 minutos o hasta que esté el queso crujiente.

Nota: Acompañe con el aderezo de su elección.