

SHOOT DE ESPARGOS

Ingredientes:

- 1 kg de espargos
- 1 pitada de pimento de Espelette
- 1 pitada de flor de sal

Preparação: Descasque os espargos e elimine as extremidades duras. Passe-os directamente na centrifugadora. Tempere com um pouco de pimento de Espelette e de flor de sal.

Ideia de decoração: Acompanhe este sumo com um salmão meio cozido e talharim de espargos verdes.

Benefícios: O espargo é depurativo e diurético.

Outra ideia: Este sumo de espargos pode ser acrescentado a um molho para acompanhar pratos de peixe ou de carnes brancas.

