

**RECETAS AL VAPOR**

# Terrina de Espárragos Trigueros y verduras

---



<b>Volumen de Agua</b>	600ml
<b>Tiempo de cocción</b>	60-70 minutos
<b>Nivel de la bandeja</b>	2
<b>Función del horno</b>	Sólo vapor (Vapor al 100%) Vapor combinado (Vapor al 50%) + calor convencional

## INGREDIENTES

- . 500g de espárragos trigueros
- . 150g zanahorias
- . 1 manojo ajetes.
- . 2 huevos
- . 2 yemas de huevo
- . 120g de mezcla de 4 quesos.
- . 150ml crema fresca
- . 100ml leche entera
- . Sal y pimienta recién molida
- . Mantequilla para embadurnar la bandeja para hornear

## PREPARACIÓN

- a) *Recortar los espárragos trigueros, cortar la zanahoria limpia en bastones y los ajetes y distribuir sobre una bandeja para hornear al vapor, colocar en el nivel 2 del horno y activar la función «Sólo vapor» (Vapor al 100%) para escaldar los espárragos durante 10 minutos.*
- b) *Apartar algunas de las cabezas de espárragos una vez cocidos, las zanahorias y los ajetes.*
- c) *Con una batidora hacer un puré con los demás espárragos escaldados y el resto de los ingredientes y condimentar al gusto.*
- d) *Cubrir una bandeja rectangular con papel para hornear y rellenar a la mitad con la mezcla.*
- e) *Colocar las cabezas de espárrago, las zanahorias y los ajetes previamente apartados sobre la mezcla vertida en el recipiente. Cubrir ahora con el resto de la mezcla.*
- f) *Poner la bandeja para hornear en el nivel 2 del horno y activar la función  $\frac{1}{2}$  de vapor (Vapor al 50%) + calor convencional a una temperatura de 90°C y hornear durante 60-70 minutos. Estará listo cuando al pinchar con un palillo salga limpio.*
- g) *Una vez finalizada la cocción a vapor dejar que la terrina se enfríe antes de sacarla de la bandeja.*
- h) *Cortar en generosas rodajas, decorar al gusto y servir.*