



Huevos poché con beicon y espárragos verdes sobre costrones de pan tostado al horno

Características

Tipo de plato: Segundo

Raciones: 1 persona

Tiempo: 7 min

Ingredientes

1 huevo 1 loncha de beicon 4 espárragos verdes 1 rebanada de pan tostado Sal Pimienta

Preparación

1. Elimina la parte más dura de los espárragos y trocéalos. Introduce dentro del Ovo junto con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Tapa y cuece en el microondas durante 1-2 minutos a potencia máxima (800 W).
2. Corta el beicon a trocitos y saltea en una sartén. Retira y añade dentro del OVO.
3. Añade el huevo sin cáscara y salpimienta. Tapa y cuece en el microondas durante 30 segundos a 800 W (5 minutos al baño María).
4. Desmolda en un plato y acompaña con una rebanada de pan tostado.