

# Salteado de Espárragos, Arvejas y Alcauciles sobre Hummus



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Aceite De Oliva:** c/n A gusto

**Arvejas frescas:** 200 Gramos

**Ras al hanout:** c/n A gusto

**Corazones de alcauciles cocidos:** 4 Unidades

**Ajo picado:** 1 Diente

**Cebolla en pluma:** 250 Gramos

**Esparragos:** 1/2 Atado

## Armado

**Cebolla morada en pickle:** 50 Gramos

**Garbanzos cocidos fritos:** 50 Gramos

**Jalapeños encurtidos:** c/n A gusto

**Huevo encurtido en té:** 1 unidad

**Salsa tahina:** c/n A gusto

## Preparación de la Receta

- Rehogar cebollas en pluma a la plancha con aceite hasta ablandar y tostar.
- Agregar los espárragos cortados al bies y arvejas.
- Cocinar por unos minutos y añadir los corazones de **alcauciles** cocidos hasta *dorar*.
- Servir sobre **hummus** cremoso y agregar *cebolla* encurtida, salsa tahina, hierbas frescas y aceite de oliva por encima.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/salteado-de-esparragos-arvejas-y-alcauciles-sobre-hummus>