

RESTAURANT TIAN XIAN

Carrer de Massenet, 25

Cuina xinesa

L'ENCIAM ESPÀRREC

L'enciam espàrrec és un tipus d'enciam cultivat tradicionalment a la Xina. Té un tronc robust, de 15 a 20 cm d'alt i de 3 a 4 cm de gruix, i unes fulles llargues, verdes i estretes.

Es fa servir com a verdura. El tronc, quan es talla en rodanxes, deixa anar una saba blanca molt aromàtica i de textura viscosa. Generalment es cou i se serveix acompanyant altres aliments com el pollastre, el porc o les gambes. És adequat també per cuinar-lo al wok, amb altres verdures.

Té poc valor nutritiu però un alt contingut d'aigua i és ric en vitamines i minerals com és habitual en les altres varietats d'enciams.

Als enciams se'ls atribueix propietats sedants i ansiolítiques però també, curiosament, lleugers efectes afrodisíacs.

Enciam espàrrec



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

1 enciam espàrrec
Sucre
Vinagre
All (opcional)
Oli
Sal



Fàcil



15 min.



Baix

▶ **PREPARACIÓ**

Talleu les fulles verdes de l'enciam espàrrec a trossets petits.
Peleu el tronc i quan quedi de color verd, talleu-lo també a trossets petits.
Amaniu els trossets de l'enciam espàrrec amb la resta d'ingredients.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu