

Frittata De Puerros y Espárragos

Rinde 4 porciones



- | | |
|----------------------------------|--|
| 2 cucharadas de mantequilla | 8 huevos grandes |
| 1 taza de puerros picados | 1/2 cucharadita de sal |
| 12 onzas de espárragos picados | 1/2 cucharadita de pimienta negra molida |
| 1 taza de champiñones en rodajas | 1/4 taza de queso parmesano rallado |

1. Precalentar el asador.
2. Derrita la mantequilla en un sartén antiadherente pesada de 10 pulgadas de diámetro a fuego medio añadir los puerros y saltear 4 minutos. Agregue los espárragos y los champiñones, espolvoree ligeramente con sal y saltee hasta que estén tiernos, aproximadamente 6 minutos.
3. Batir los huevos en un tazón mediano.
4. Agregue la mezcla de huevo al sartén; Doblar suavemente para combinar. Espolvorear con sal y pimienta. Cocine hasta que casi se cosa. Espolvorear con queso.
5. Asar hasta que la frittata esté esponjada y el queso comience a dorarse, aproximadamente 3 minutos. Cortar en trozos y servir.

Receta adaptada de Bon Appétit Test Kitchen.



Compre en un mercado de agricultores, haga esta receta, comparta su foto. #FarmersMarketsMI

Consejos para la Seguridad Alimentaria del Mercado de Agricultores

Métodos Seguros de Cocción de Huevos:

Se pueden usar muchos métodos de cocción para cocinar los huevos de manera segura, como la caza furtiva, la cocción dura, la mezcla, la fritura y el horneado. Sin embargo, los huevos deben cocinarse completamente hasta que las yemas estén firmes. Los huevos revueltos no deben estar líquidos. Las cazuelas y otros platos que contengan huevos deben cocinarse a una temperatura interna mínima de 160 °F. Use un termómetro para alimentos para estar seguro.

Utilice Recetas Seguras de Huevo:

- Las mezclas de huevos son seguras si alcanzan los 160 °F, por lo que el helado casero y el ponche de huevo se puede hacer de forma segura a partir de una mezcla de leche de huevo cocida. Caliéntalo suavemente y usa una termómetro de alimentos.
- Los huevos y los platos de huevo, como los quiches o los soufflés, pueden refrigerarse para servir. Más tarde, pero debe recalentar completamente a 165 °F (74 °C) antes de servir.
- Use huevos pasteurizados o productos de huevo cuando prepare recetas que requieran usar huevos crudos o poco cocidos.

Cocina sobre seguridad alimentaria Las demostraciones y los materiales están respaldados por una beca de educación y capacitación sobre seguridad alimentaria otorgada por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan.