Tirabeques salteados con huevo poche. (El tirabeque, ese gran desconocido)

1. Ingredientes

- 1k de tirabeques frescos
- 4 u 8 huevos
- 2 dientes de ajo
- 100 g de jamón o bacon ahumado en taquitos, (yo no lo usé por eso de las calorías pero os aconsejo que les pongáis un poquito)
- 1/2 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen Sal

2. Proceso de cocinador

Antes de nada, hay que aclarar que los tirabeques tienen hilos, o pelos, a los dos lados de su vaina. De no retirárselos, acabarán hechos una bola en vuestra boca, o, lo que es aún peor, enroscados en vuestra campanila, produciendo otra desagradable sensación que os motivará incluso a pedir firmas para su eliminación de los huertos de la tierra, en change.org.

Dicho esto, la buena noticia es que son facilísimos de pelar. Como veis en la foto de abajo, con el pulgar izquierdo hacéis presión en la vaina hacia abajo, mientras con el pulgar e índice derechos, tiráis, hacia arriba, del tallo por donde se unía el tirabeque a su planta.

Si seguimos tirando, tal como se puede aprecian en la foto adjunta, ya salen los dos hilos laterales al mismo tiempo

Una vez pelados y lavados, los reservamos. Doramos en aceite de oliva virgen los dos dientes de ajo laminados. Yo no añadí ni jamón ni bacon ahumado en taquitos, porque quería que fuese un poco más de dieta el plato, pero ni que decir tiene, que están mucho más ricos añadiendo un poquito de jamón rico o bacon ahumado junto con el ajo.

En cuanto tienen un ligero color los ajos, (es importante que no se tuesten), y el jamón o bacon han perdido algo de grasa, añadimos los tirabeques. Los removemos constantemente hasta que vayan cambiando de color y se pongan más intensos, como en la foto de abajo.

Cuando adquieran ese verde intenso, (sucederá en unos 2 o 3 minutos), añadimos el vino blanco y la sal.

Dejamos evaporar el alcohol a fuego fuerte. Después, semitapamos la tartera y dejamos hacer unos 3-5 minutos dependiendo del tamaño de los tirabeques. Tienen que quedar crujientes al morderlos. No crudos. crujientes, que no es igual.

3. HUEVOS POCHÉ

Para hacer los huevos poché, se acabó el rollo del agua hirviendo, el vinagre, el huevo fresco que se rompe igual, el huevo que al final sabe a vinagre siempre y todo ese lío... Con film transparente y un alambrito de esos del pan de molde o similar, queda arreglado todo, y además, podemos hacer todos los huevos al mismo tiempo.

Forramos un vaso bajo con film transparente de cocina. Colocamos el huevo dentro. Cerramos haciendo un saquito y asegurando el cierre con el alambre que tengáis.

Cocemos en agua hirviendo 3 o 4 minutos.

Retiramos del agua y comprobamos con el dedo que está de nuestro gusto el punto de cocción del huevo. Nos ayudamos de una cucharita para despegar la clara del film.

Colocamos el huevo sobre los tirabeques y aderezamos con pimienta, sal y un poquito de aceite

Ya me contaréis... :)