

Asparagi all'aceto balsamico

Gli **asparagi all'aceto balsamico** sono un contorno di asparagi cotti in padella e aromatizzati con aceto balsamico. Sono ottimi per accompagnare secondi piatti a base di carne o di uova.

Gli **asparagi all'aceto balsamico** oltre ad essere serviti come contorno possono essere un'ottima base per la preparazione di sughi o di ripieni per frittate, panini o torte salate.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 80Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di asparagi
- 150 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- Aceto balsamico

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate.
- Tagliare i primi 2-3 cm di punta ed affettare il gambo a fettine di mezzo centimetro di spessore.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, l'aglio e farlo ben dorare su fiamma vivace.
- Togliere l'aglio, unire gli asparagi e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace.
- Unire un mestolo di brodo vegetale, un pizzico di sale, una macinata di pepe, mescolare, coprire e cuocere a fiamma media per 10 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo unire altro brodo vegetale.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura. Regolare di sale.
- Mettere in un piatto da portata, unire l'aceto balsamico a filo e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di uova o di carne.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

