

Asparagi e cipollotti in padella

Gli **asparagi e cipollotti in padella** sono un contorno a base di asparagi tipicamente primaverile, gustoso, leggero e ricco di vitamine e sali minerali.

Gli **asparagi e cipollotti in padella** sono un contorno ottimo anche freddo. Conservarlo in frigorifero ben coperto con pellicola trasparente per un giorno al massimo. Prima di gustarlo lasciarlo però mezz'ora a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **85Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 cipollotti
- 250 g di asparagi
- 150 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire i cipollotti eliminando la parte con le radichette, lo strato più esterno e sciacquarli. Affettarne la parte bianca.
- 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 le punte ed affettare la restante parte tenera del gambo nello spessore di mezzo centimetro.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, i cipollotti e portarla sul fuoco.
- Far dorare i cipollotti a fiamma vivace, unire gli asparagi e mescolare, far cuocere per un paio di minuti quindi unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, un po' di brodo vegetale e far cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma, far asciugare il liquido di cottura e regolare di sale.
- Unire un filo d'olio a crudo e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di uova.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

