

Asparagi al limone

Gli **asparagi al limone** sono una ricetta semplicissima per gustare gli asparagi nel pieno del loro sapore.

Sebbene nella ricetta degli **asparagi al limone** vengano riportati vari metodi di cottura, la più consigliata è quella a vapore perchè preserva al meglio vitamine e sali minerali degli asparagi, oltre che al sapore.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 83Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 600 g di asparagi
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Mezzo limone

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, spelare con un pelapatate la parte esterna a partire da 3-4 cm dalla sommità, facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate.

COTTURA NELLA VAPORIERA ELETTRICA O IN PENTOLA CON CESTELLO A VAPORE

- Mettere gli asparagi nella vaporiera e cuocerli per circa 20 minuti.

COTTURA A VAPORE NEL MICROONDE

- Mettere gli asparagi nell'apposito contenitore per la cottura a vapore da microonde e cuocerli per 5 minuti a 800 Watt. Lasciarli riposare senza aprire il contenitore per 5 minuti prima di estrarli.

COTTURA IN PENTOLA

- Lessarli in 4-5 dita di acqua salata per 18 minuti circa.

PER COMPLETARE LA PREPARAZIONE

- Ritirarli delicatamente, disporre tutte le punte da un lato e condirli con olio, sale e succo di limone.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Velocissima e molto pratica la cottura a vapore nel microonde. Tramite un apposito contenitore è possibile mettere l'acqua sul fondo del recipiente, appoggiare una griglia forata sulla quale si adagieranno gli asparagi (senza che l'acqua li tocchi), quindi l'apposito coperchio. Seguire i tempi di cottura indicati nella ricetta e si avranno ottimi asparagi, dal gusto sorprendente e pieni di vitamine e sali minerali.