

Involtini crudo e asparagi

Gli **involtini crudo e asparagi** sono uno stuzzicante antipasto a base di verdura, semplice da preparare, ma molto goloso.

Gli **involtini crudo e asparagi** possono essere anche serviti come aperitivo per 4 persone. In questo caso tagliare gli involtini a rondelle e servirli con una manciata di timo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **125Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di asparagi
- 4 fette di prosciutto crudo un po' spesse
- 2 sottilette
- Pepe nero macinato al momento

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.
- Cuocerli a vapore, oppure lessarli in abbondante acqua salata per 18 minuti circa.
- Ritirarli delicatamente, metterli su un tagliere e tagliare la parte terminale del gambo se coriacea. Dividerli quindi in due.
- Su un tagliere disporre le 4 fette di prosciutto ben sgrassate, mettere sopra ciascuna ½ sottiletta e suddividere i gambi degli asparagi, distribuendo in modo omogeneo le punte, che sono la parte più pregiata.
- Arrotolare gli involtini e disporli su una piccola teglia da forno.
- Cospargere con una macinata di pepe e passare sotto il grill del forno a 200° C per 3-5 minuti circa, finché la sottiletta non comincerà a fondere.
- Servire caldi o tiepidi.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Si possono anche preparare un giorno prima e lasciarli in frigorifero fino al momento di gratinarli.

