

## BRUSCHETTA RUSTICA CON ASPARAGI

### RUCOLA E SCAGLIE DI GRANA



FIBRE  
ANTIOSSIDANTI



PIATTO  
VEGETARIANO

**TIPOLOGIA:** ANTIPASTO  
**Metodo di cottura:** forno  
**Stagionalità:** Primavera

## Ingredienti per persona

Pane integrale: 50 g  
Asparagi freschi: 100 g di  
produzione locale  
Rucola: q.b.

Grana a scaglie: 10 g  
Olio extravergine d'oliva: 1  
cucchiaino  
Aglio, sale iodato

## PROCEDIMENTO

Lavate gli asparagi, eliminate la parti dure e legnose. Sbollentate gli asparagi in acqua bollente salata per 10 minuti circa. Scolate e fate intiepidire.

Private la rucola dei gambi duri. Lavate e asciugate le foglie.

Fate tostare il pane, passate la sua superficie con uno spicchio di aglio e distribuite sopra gli asparagi e la rucola. Condire con l'olio di oliva e scaglie di grana

**NOTE :**  
SE LA PIETANZA È  
ASSOCIATA AD UN PRIMO  
PIATTO NON ABBINARE  
PRODOTTI DA FORNO PER  
UN PASTO BILANCIATO.

PREFERIRE IL  
CONSUMO DI PANE O  
PRODOTTI DA FORNO  
A MINOR CONTENUTO  
DI SALE, MEGLIO SE  
INTEGRALI.