

ASPARAGI VERDI

ALLA VINAIGRETTE



PIATTO
VEGETARIANO

TIPOLOGIA: CONTORNO
Metodo di cottura: bollitura lessatura
Stagionalità: Primavera

Ingredienti per persona

Asparagi di produzione locale
Olio extravergine d'oliva: un
cucchiaino

Aceto di vino
Succo di limone
Sale iodato, pepe

PROCEDIMENTO

Per la salsa vinaigrette: sciogliete un pizzico di sale iodato in un cucchiaino di aceto di vino. Poi aggiungete un cucchiaino di succo di limone, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e una spruzzatina di pepe. Sbattete gli ingredienti con l'aiuto di un frustino fino a che non saranno emulsionati e omogenei.

Pulite gli asparagi con molta cura raschiando i gambi e risciacquandoli bene. Tagliateli poi della stessa lunghezza e legateli in mazzetti. Fateli lessare per circa 20 minuti in acqua bollente leggermente salata e quando cotti scolateli, degateli e adagiateli su di un piatto di portata e serviteli freddi accompagnati dalla salsa vinaigrette.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

GLI ASPARAGI SONO RICCHI DI FIBRA ALIMENTARE, CHE DÀ SAZIETÀ E PERMETTE DI RIDURRE L'ASSORBIMENTO DI ZUCCHERI E COLESTEROLO. CONTIENE VITAMINA A, VITAMINA C, ACIDO FOLICO, POTASSIO E ANTIOSSIDANTI