

# Asparagi e cipolle in padella

Gli **asparagi e cipolle in padella** sono un contorno primaverile molto semplice da realizzare, a base di asparagi affettati e cipolla bianca. Gli asparagi così preparati sono ottimi non solo come contorno, ma anche come base per condire la pasta, preparare una frittata, oppure come ripieno per torte salate.

Gli **asparagi e cipolle in padella** sono ottimi appena preparati, ma si possono conservare in frigorifero per un giorno. Si possono gustare sia a temperatura ambiente, sia brevemente riscaldati in padella.

## INFORMAZIONI

- **2** persone
- **95Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 cipolla bianca
- 500 g di asparagi
- 200 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Spellare la cipolla, tagliarla in quattro spicchi ed affettare ogni spicchio in fettine da 3-4 millimetri.
- 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 4-5 millimetri.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, la cipolla, un pizzico di sale e portarla sul fuoco.
- Far dorare la cipolla a fiamma vivace finché non sarà bella lucida, quindi unire gli asparagi, un pizzico di sale, una macinata di pepe, un mestolo di brodo vegetale e far cuocere per 12 minuti a fiamma media coperto.
- Regolare di sale e servire con pepe nero macinato al momento.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di uova, carne o pesce.

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Gli asparagi così preparati si possono congelare e si conservano per tre mesi. Si possono utilizzare per condire la pasta o preparare gustose frittate o torte salate.

