

Asparagi in padella

Gli **asparagi in padella** sono una preparazione di base per la cottura degli asparagi affettati che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

Gli **asparagi in padella** così preparati sono un'ottima base per la preparazione di primi, secondi o contorni.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **70Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 250 g di asparagi
- 50 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

- 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 mezzo centimetro.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, gli asparagi e portarla sul fuoco.
- Far cuocere per un paio di minuti quindi unire un pizzico di sale, il brodo vegetale e far cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma, far asciugare il liquido di cottura e regolare di sale.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

