

Asparagi a vapore al microonde

Gli **asparagi a vapore al microonde** sono una preparazione di base per la cottura degli asparagi che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

Gli **asparagi a vapore al microonde** così preparati sono un'ottima base per la preparazione di primi o secondi piatti, ma si possono gustare anche semplicemente conditi con un'emulsione di olio, succo di limone e sale.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **65Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di asparagi

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente facendo molta attenzione alle punte, fragili e delicate.
- Tagliare l'estremità bianco-violacea del gambo, mantenendo così solo la parte verde.
- Pelare il gambo con un pelapatate a partire da 3-4 cm sotto le punte.
- Riporre gli asparagi nel cestello da microonde con le punte rivolte tutte da un lato e introdurre acqua nel contenitore facendo molta attenzione a che non tocchi il cestello. Coprire con l'apposito coperchio.
- Cuocere a 800 Watt per 5 minuti. Lasciarli riposare senza aprire il contenitore per 5 minuti prima di estrarli.

SUGGERIMENTI PER IL CONDIMENTO

- Il condimento più classico è olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e una spruzzata di succo di limone.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Pietanze a base di uova o di carne.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

