

Asparagi e patate novelle al vapore

Gli **asparagi e patate novelle al vapore** sono un contorno tipicamente primaverile a base di asparagi e patatine novelle.

Gli **asparagi e patate novelle al vapore** sono un contorno sostanzioso, da gustare anche come piatto unico in accompagnamento a mozzarella di bufala o prosciutto crudo appena affettato.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 300 g di patate novelle di piccola dimensione
- 300 g di asparagi
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Succo di limone

PREPARAZIONE

- Lavare le patate sotto acqua fresca corrente e sbucciarle. Se sono molto piccole e tenere possono anche essere consumate con la buccia.
- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, 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.
- Mettere nella vaporiera le patate e dopo 15 minuti aggiungere gli asparagi e proseguire la cottura di altri 15 minuti.
- A fine cottura condire con olio extravergine di oliva, sale e se piace succo di limone sugli asparagi.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di pesce.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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