

Uova con asparagi al limone

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 300Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 500 g di asparagi
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Sale
- 1 limone
- 4 uova di gallina



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.
- Cuocerli a vapore per 20 minuti, oppure lessarli in abbondante acqua salata per 18 minuti circa.
- Ritirarli delicatamente, disporre tutte le punte da un lato e condirli con olio, sale e succo di limone.
- Mentre cuociono gli asparagi preparare le uova.
- Lavare le uova sotto acqua corrente, metterle in un pentolino coperte d'acqua e portare a bollore.
- Salare leggermente l'acqua (per evitare che il guscio si rompa) e cuocere per 5-8 minuti a fuoco vivace.
- Scolarle, raffreddarle sotto acqua corrente, quindi spellarle rompendo il guscio.
- Tagliarle a spicchi e condirle con olio e sale.
- Disporre nel piatto asparagi e uova e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Accompagnare con fettine di pane abbrustolito e maionese.