

Asparagi al vapore con panure croccante aromatica



Ingredienti (per 1 porzione)

250 g di asparagi
10 g di pane integrale in cassetta
2 cucchiaini di capperi dissalati
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
2 foglioline di menta

Procedimento

1. Dopo aver eliminato la parte legnosa del gambo, con un pelapatate elimino anche la buccia dalla parte inferiore degli asparagi. Poi li cuocio al vapore finché saranno teneri ma non sfatti.
2. Spezzetto la mollica del pane e la metto nel mixer con i capperi. Aziono fino a formare delle briciole.
3. Scaldo in una padella un cucchiaio d'olio, aggiungo le briciole e le faccio tostare finché saranno croccanti.
4. Scaldo due cucchiai d'olio in un'altra padella e faccio saltare gli asparagi brevemente. Li cospargo con la panure: per farla aderire muovo delicatamente gli asparagi in padella.
5. Impiatto e servo subito caldi aggiungendo a piacere ancora un filo d'olio.