

Asparagi ai pomodori secchi e mandorle

Bentornati asparagi! Scopri la ricetta facile e veloce per preparare questi ortaggi tipicamente primaverili.



Che la stagione degli asparagi abbia inizio!

Prepara questi ortaggi [amici della diuresi](#) in modo super semplice come proposto qui di seguito: in padella insieme ai pomodori secchi e conditi con mandorle e origano.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

- 1,2 kg di asparagi
- 50 g di pomodori secchi al naturale
- 2 cucchiaini di mandorle a lamelle
- 1 cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
- 1 cucchiaino di origano
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Monda e lava gli asparagi, togliendo l'ultima parte più dura del gambo (per gli asparagi verdi non è necessario pelarli, perché in cottura la pellicina esterna si ammorbidisce. È preferibile invece pelare quelli bianchi).
2. Tagliali a tocchetti della dimensione desiderata e falli cuocere per 20 minuti in una padella con fondo alto, con un filo di olio e un mestolino di acqua. Aggiungi anche la salsa di soia.
3. Dopo i primi 10 minuti, aggiungi i pomodori secchi, precedentemente ammollati in acqua e poi tagliati a filetti, quindi termina la cottura.
4. Una volta pronti, trasferisci gli asparagi su un piatto e cospargili di mandorle e origano; mescola leggermente e servi.