

## Asparagi ai pomodori secchi e mandorle



### **Ingredienti** (per 1 porzione)

250 g di asparagi  
15 g di pomodori secchi al naturale  
una manciata di mandorle a lamelle  
un cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)  
un cucchiaino di origano secco  
un filo di olio extra vergine di oliva

### **Procedimento**

1. Mondo e lavo 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. Taglio a tocchetti della dimensione desiderata e li faccio cuocere per 20 minuti in una padella con fondo alto, con un filo di olio e un mestolino di acqua. Aggiungo anche la salsa di soia.
3. Dopo i primi 10 minuti, aggiungo i pomodori secchi, precedentemente ammollati in acqua e poi tagliati a filetti, quindi termino la cottura.
4. Una volta pronti, trasferisco gli asparagi su un piatto e li cospargo di mandorle e origano; mescolo leggermente e servo.