

## Asparagi al cartoccio con timo e limone

*Regalati un momento fatto di semplicità e sapore: scarta il cartoccio e scopri il gusto degli asparagi preparati con timo e limone.*



Hai scelto gli **asparagi** perché sono di stagione durante la primavera ma non sai come prepararli? Affidati alla ricetta proposta qui di seguito: cuocili in forno con un cartoccio aromatico di timo e limone e il gioco è fatto! 😊

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 10 min. + 30 min. di cottura**

### Ingredienti (per 4 persone)

1,2 kg di asparagi  
3 spicchi di aglio  
1 limone e mezzo non trattato  
2 rametti di timo fresco  
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva  
un pizzico di gomasio alle erbe  
un pizzico di pepe

### Procedimento

1. Dopo aver lavato bene gli asparagi, elimina l'ultima parte del gambo, quella più dura e legnosa (se utilizzi gli asparagi verdi non è necessario pelarli, in quanto la pellicina esterna durante la cottura si ammorbidisce. Se intendi utilizzare quelli bianchi, invece, è opportuno pelarli).
2. Riponili in una terrina e condiscili con l'aglio tritato, l'olio, il succo di mezzo limone spremuto, il timo, una presa di gomasio alle erbe e di pepe macinato.
3. Taglia in 4 spicchi il limone intero.
4. Prendi della carta da forno e ricavane quattro fogli rettangolari abbastanza lunghi e larghi da contenere gli asparagi. Dividi gli asparagi mondati sui 4 cartocci, in ognuno inserisci uno spicchio di limone intero. Richiudi i cartocci a mo' di caramella e cuoci in forno preriscaldato a 160°C per circa mezz'ora.
5. Servi direttamente gli asparagi dentro ai cartocci socchiusi.