

## Asparagi con timo e limone



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

250 g di asparagi  
mezzo spicchio d'aglio  
mezzo limone non trattato  
mezzo rametto di timo  
un cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
un pizzico di gomasio alle erbe  
un pizzico di pepe

### **Procedimento**

1. Dopo aver lavato bene gli asparagi, elimino l'ultima parte del gambo, quella più dura e legnosa (se utilizzo gli asparagi verdi non è necessario pelarli, in quanto la pellicina esterna durante la cottura si ammorbidisce. Se utilizzo quelli bianchi, invece, è opportuno pelarli).
2. Li ripongo in una terrina e li condisco 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. Ricavo uno spicchio dal limone.
4. Prendo della carta da forno e ne ricavo un foglio rettangolare abbastanza lungo e largo da contenere gli asparagi, aggiungo lo spicchio di limone. Richiudo il cartoccio a mo' di caramella e cuocio in forno preriscaldato a 160°C per circa mezz'ora.
5. Servo direttamente gli asparagi dentro al cartoccio socchiuso.