Asparagi in oliocottura al profumo di timo

Come cucinare gli asparagi in oliocottura? Prova questa semplice ricetta per gustare gli asparagi in tutta la loro bontà.

L'**oliocottura** (o cottura confit) è un metodo di preparazione che cuoce i cibi a basse temperature, **tra i 40° e gli 80° C**.
Questa ricetta ti fa provare questo tipo di cottura in una **ricetta facile** con protagonista l'**asparago**, ricco di sapore e arricchito dall'aroma del **timo**. È una ricetta perfetta per gustare questo ortaggio in una veste nuova, che ne **mantiene tutti i sapori** e le proprietà nutritive.
L'asparago, infatti, è **ricco di benefici** per il tuo organismo: in particolare, è un importante aiuto contro la ritenzione idrica.
Prova questo piatto e sentirai che bontà!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 25 min.

Ingredienti
(per 1 persona)

Una decina di asparagi (verdi o bianchi a piacere)
Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.
1 cucchiaino di timo Despar

1 vasetto da 250 ml

Procedimento

Prima possibilità:
1. Immergi gli asparagi, precedentemente lavati e mondati, in un pentolino con olio.
2. Aiutandoti con un termometro, lasciali in infusione a 65° C per 25 minuti, assieme al timo.

Seconda possibilità:
1. Procurati un vasetto di vetro (pirex)
2. Inserisci gli asparagi tagliati a misura nel vasetto, aggiungi il timo e ricopri di olio extra vergine di oliva.
3. Chiudi il vasetto e lascialo in forno a 65° C per 25 minuti.