

Shakshuka verde

Abbina uova e asparagi per una colazione salata un po' alternativa! Scopri come prepararla.



Quale migliore accoppiata di **asparagi** e **uova**? Provali insieme in questa **shakshuka alternativa** per una **colazione salata** che ti dia energia per tutta la mattina!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

4 uova Bio,Logico Despar

250 g di asparagi

200 g di biete

80 g di acqua naturale

1 cipollotto

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

2 cucchiaini di basilico

2 cucchiaini di prezzemolo

Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero Despar

Procedimento

1. Elimina la parte coriacea degli asparagi e separa le foglie delle bietole dai loro gambi. Affetta i gambi delle bietole, gli asparagi e il cipollotto.
2. Scalda un cucchiaino d'olio in una padella e salta per 4 minuti i gambi delle bietole, asparagi e cipollotto.
3. Nel frattempo, frulla le foglie delle bietole con l'olio restante, il basilico, il prezzemolo, l'acqua e un pizzico di sale. Versa la salsa sopra le verdure.
4. Rompi le uova nella padella. Fai cuocere 5 minuti, copri la padella con il coperchio e cuoci ancora 4 minuti a fiamma dolce. Servi con pepe nero fresco macinato al momento.