

Vellutata di asparagi al latte di cocco

La vellutata di asparagi al latte di cocco è una ricetta di stagione facile e veloce da preparare.



Questa settimana ti proponiamo una **ricetta** di cui è **impossibile non innamorarsi!** Si tratta della **vellutata di asparagi al latte di cocco**. È una ricetta **velocissima** e molto **facile** da cucinare. In più, è preparata con gli **asparagi**, che sono la **verdura primaverile** per eccellenza. Approfitta di questa stagione per gustarne il **sapore delicato** e godere dei numerosi **benefici** che offrono.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

**Ingredienti
per 1 persona**

200 g di asparagi

25 ml di latte di cocco

1/3 di porro

La punta di 1 cucchiaino di senape Despar

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

Una macinata di pepe bianco Despar

Un pizzico di sale marino integrale

Acqua q.b.

Procedimento

1. Lava gli asparagi e privali dell'ultima parte del gambo più legnosa. Aiutandoti con un pelapatate elimina anche la parte esterna più dura.
2. In una casseruola metti il porro a rondelle e gli asparagi a pezzetti. Copri con acqua a filo degli asparagi e cuoci a fiamma bassa per 15 minuti.
3. A cottura ultimata aggiungi il latte di cocco, la senape, il sale e il pepe bianco, poi frulla fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungi eventualmente poca acqua per ottenere la consistenza desiderata. Completa con un filo d'olio a crudo.