



INSALATA DI ASPARAGI CRUDI AGLI AGRUMI

Posted on 29 Marzo 2023 by B.B



Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

1 MAZZO ASPARAGI
1 ARANCIA ARANCIA
1 POMPELMO ROSA
1 FINOCCHIO GRANDE
1 LIMONE BIO SCORZA E SUCCO
QB SALE
1 FETTA PANE TOSTATO
1 GIRO OLIO EXTRAVERGINE OLIVA
QB SALE
QB PEPE NERO

RICETTA



Procedimento

INSALATA

Pulire gli asparagi, asportando la parte finale più dura lavarli molto bene e farli sbollentare per 30 secondi. Scolare e immergere subito in acqua e ghiaccio per mantenere vivo il colore. Togliere dall'acqua e posare su un canovaccio ad asciugare. tagliare a fette oblique come fosse un salame, mettere in una ciotola

Lavare i finocchi e tagliarli a fette sottilissime e aggiungerli agli asparagi. Pulire anche gli agrumi a vivo, estraendo la polpa dagli spicchi eliminando la pellicola di copertura.

Tostare la fetta di pane, lasciarla raffreddare e poi tritarla, tenerla da parte. Unire tutti gli ingredienti e condire con sale olio limone succo e scorza grattata, mescolare e spolverizzare con pepe nero. Impiattare e decorare con granella di pane. Che gusto!



INSALATA DI ASPARAGI CRUDI AGLI AGRUMI: CROCCANTI E LIGHT!

L'insalata di asparagi finocchi e agrumi è un contorno fresco e primaverile. Leggero e sfiziosissimo, si sposa con tantissime preparazioni come carni bianche, pesce e formaggi freschi tra cui primosale o crescenza. Perfetta anche come antipasto da affiancare a crostini di pane tostati al sesamo, si presta anche come aperitivo o brunch

Gli asparagi sono verdure dal potere diuretico, ricchi di vitamine importanti per il nostro organismo, come le Vit. B - K e innumerevoli altre sostanze benefiche quali Fosforo, Acido Folico, Ferro e Potassio e antiossidanti. Gli asparagi sono verdure con un ottimo potere disintossicante e ci aiutano nel buon funzionamento di metabolismo cuore intestino e non solo. Insomma gli asparagi sono verdure buone in tutti i sensi.

Naturalmente questa è solo una delle innumerevoli versioni possibili di insalata di asparagi, per esempio noci speck ,mela verde e scaglie di grana sono un abbinamento che vi consiglio di provare. Polposi teneri e croccanti questi ortaggi sono decisamente versatili e super gustosi, poverissimi di calorie sono un valido aiuto nella lotta contro la noia a tavola.

Non vi resta che assaggiare, Buon Appetito

Vi aspetto con nuove Ricette Light, Buon Gusto a voi!