



ASPARAGI GRATINATI

Difficult: Facile



Solitamente preparo gli asparagi lessandoli e condendoli semplicemente con olio e limone. Ho voluto provare questo metodo di cottura un p diverso e devo dire che risultano molto pi gustosi pur rimanendo un piatto leggero adatto anche a chi sta attento alla linea ;)

- asparagi surgelati 300gr.
- limone il succo di mezzo
- pangrattato 30gr.
- parmigiano 20gr.
- olio EVO 2 o 3 cucchiari
- sale

Io ho utilizzato le punte di asparagi surgelate, se voi utilizzate gli asparagi freschi dovete tagliare la parte pi dura del gambo e lavarli bene.

Metterli a bollire in acqua calda e salata per circa 15 minuti



Nel frattempo in una ciotolina miscelare tutti gli altri ingredienti quindi
Il succo di mezzo limone
Il pangrattato e il parmigiano



L'olio e il prezzemolo tritato

Una volta pronti gli asparagi, scolarli e metterli in una teglia che andr in forno

Cospargerli con la panura preparata in precedenza



Metterli in forno a gratinare per circa 15 minuti, poi controllate, devono dorarsi!
e il piatto pronto
Buon appetito e



alla prossima ricetta ;)

Copyright <http://www.cosacuciniamo.it> 2013 - All Rights Reserved.
Ricette eseguite e fotografate da Emanuela Anselmi