

Ricette di asparagi

AVENA AGLI ASPARAGI

Ingredienti: 300 gr di avena, 500 gr di asparagi, 50 gr di formaggio grattugiato (o lievito di birra in scaglie), uno spicchio d'aglio, salsa di soia, olio extravergine di oliva, sale.

Lasciate in ammollo l'avena in acqua tiepida per circa 3-4 ore. In una pentola fate insaporire uno spicchio d'aglio schiacciato con qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva. Aggiungete



poi gli asparagi precedentemente lavati, l'avena scolata, un po' di sale e 3-4 cucchiaini di salsa di soia. Unite ora sufficiente acqua da coprire tutto, portate ad ebollizione e cuocete a pentola coperta per circa 40 minuti. A fine cottura cospargete con del formaggio grattugiato (o lievito di birra in scaglie) e condite con un filo di olio extravergine di oliva. Lasciate insaporire qualche minuto prima di servire.

SFORMATO DI ASPARAGI CON FIOCCHI DI AVENA

Ingredienti: 500 gr di asparagi, 100 gr di fiocchi d'avena, 100 gr formaggio grattugiato, 2 uova, olio extravergine di oliva, pepe, sale.

Pulite gli asparagi e cuoceteli in acqua salata. Scolateli e fateli insaporire per pochi minuti con qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva e uno spicchio d'aglio schiacciato. In una ciotola preparate un impasto, mescolando accuratamente agli asparagi anche i fiocchi d'avena, il formaggio grattugiato uova pizzico di sale e di pepe. Oleate leggermente una teglia, versate l'impasto e cuocete in forno caldo a 180° per circa 15-20 minuti.

ASPARAGI CON SALSA SAPORITA

Ingredienti: 250 gr di asparagi, 4 cucchiaini di gomasio, 2 cucchiaini di lievito di birra in scaglie, un cucchiaino di salsa di soia, olio extravergine di oliva.

Lavate e cuocete gli asparagi. Preparate ora il condimento mescolando i restanti ingredienti. Condite a piacere.

Per il gomasio: un cucchiaino di sale, 14 cucchiaini di semi di sesamo.

Sciacquate i semi di sesamo e poneteli in una padella senza aggiungere dell'olio. Fateli tostare a fiamma media per circa 5 minuti (cominceranno a scoppiettare non appena saranno pronti). In un mortaio di legno – o giapponese – mettete il sale e i semi e schiacciatene circa l' 80%. Utilizzate il gomasio a piacere per le varie preparazioni.