



Ingalata di asparagi crudi

CON CECI E FRUTTA FRESCA

Ingredienti per 4 persone

- 12 asparagi bianchi freschi
- 400 gr ceci già cotti (puoi sostituire i ceci con un altro legume che hai disponibile o ti piace)
- 16 noci
- 20 pistacchi
- olio evo

Procedimento

Togli la parte inferiore dell'asparago, quella dura e legnosa (solitamente è di 2-3 cm).

Sbuccia gli asparagi con un pelapatate.

Lava gli asparagi sotto l'acqua fredda. Tamponali con carta da cucina per eliminare l'acqua.

Con lo spelucchino parti dall'estremità inferiore e taglialo a strisce, se ti va puoi vedere in questo video come procedere.

Disponi nei piatti le fettine sottili di asparagi, i ceci, le noci e i pistacchi.

Condisci con un filo d'olio evo. Servi.

Io non aggiungo sale al piatto perché preferisco assaporare l'asparago in tutta la sua essenza, il suo sapore, ma se preferisci puoi farlo..... io consiglio di assaggiarlo senza prima , ad aggiungere c'è sempre tempo.

Se vuoi puoi condirlo con una salsa leggermente 'montata' fatta con succo di limone e olio evo (metà limone e il doppio di volume di olio, monti con una frusta e versi sopra).