

Ricetta

Insalata di asparagi con piselli e fragole

L'impeto della primavera nel piatto: squisito!

30 min

Tempo di preparazione



30 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

PISELLI

Ca. 500 g piselli freschi con baccello, sgusciati, peso finale ca. 250 g **Di stagione**

Ca. 1 L acqua bollente

ASPARAGI

1 kg asparagi verdi, gambi sbucciati, tagliati in pezzi da ca. 5 cm

3 C burro per arrostire

1 cipolla finemente tritata **Di stagione**

sale

VINAIGRETTE

4 C succo di limone

1 C senape a grani

1 c miele liquido

3 rametti dragoncello, solo le foglie

3 C olio di colza

sale, pepe

DECORAZIONE

150 g fragole a fettine sottili

150 g feta a pezzetti

Ecco come si prepara

1 di 4

CUOCERE I PISELLI in acqua bollente per 2-3 minuti, scolare, lasciar raffreddare.

2 di 4

SALTARE GLI ASPARAGI nel burro caldo in una padella antiaderente per ca. 5 minuti, aggiungere la cipolla, salare, lasciar cuocere per altri ca. 5 minuti, lasciar raffreddare.

3 di 4

VINAIGRETTE Frullare tutti gli ingredienti dal succo di limone all'olio di colza, salare. Impiattare piselli e asparagi e condire con la vinaigrette

4 di 4

DECORAZIONE Distribuire fragole e feta sull'insalata.