

Asparagi alla contadina

Calorie: 150

Proteine: 8 g

Grassi: 6 g

Carboidrati: 16 g

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di asparagi verdi
- 2 chiare d'uovo cotte
- 50 g di pangrattato
- 1 bicchiere piccolo di vino bianco
- cucchiaini di olio
- prezzemolo tritato
- sale e pepe

Preparazione:

- 1)** Pelare gli asparagi, lavarli bene facendo attenzione a togliere i resti di terra. Cuocerli legati in mazzi di quattro o cinque unità e, una volta a puntino, slegarli e sgocciolarli bene su di una carta assorbente.
- 2)** Disporre gli asparagi in un vassoio con le punte verso il centro e spolverare con la chiara cotta dell'uovo tritato ed il prezzemolo.
- 3)** In una padella, scaldare l'olio e tostare il pane grattugiato.

Bagnare con il vino e mescolare bene tutto fino a formare una pasta omogenea. Condire con sale e pepe, versando la salsa calda sugli asparagi prima di servire.

Ricetta buona per:

diabete, stipsi, menopausa, cuore, dieta dimagrante

