

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di avocado e asparagi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

500 g di asparagi
1 avocado maturo
4 cucchiaini di pistacchi tritati.

PER LA MARINATA

125 ml di olio
6 cucchiaini di succo d'arancia fresco
2 cucchiaini di scorza d'arancia grattugiata
2 cucchiaini di zucchero di canna
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di pepe nero
2 cucchiaini di senape di Digione
6 cucchiaini di finocchio selvatico tritato.

PREPARAZIONE

1 Tagliate i gambi degli asparagi dove inizia la parte bianca. Lavateli, scolateli e cuoceteli in

acqua salata per 5-10 minuti, finché sono cotti al dente. Scolate e lasciate raffreddare. Amalgamate insieme in una pirofila bassa tutti gli ingredienti per la marinata, immergetevi gli asparagi, voltandoli su ogni lato in modo che si impregnino uniformemente. Proteggete con pellicola per alimenti e lasciate marinare al fresco per 1 ora o fino al momento di servire.

2 Togliete gli asparagi dalla marinata e disponeteli sui piatti individuali. Sbucciate l'avocado, tagliatene la polpa a dadini e aggiungetela alla marinata assieme ai pistacchi. Amalgamate il tutto e usate il composto ottenuto per condire le punte degli asparagi.