

ANTIPASTI E SNACK

Uova con asparagi

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [6 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Che buone le uova con asparagi!

Uova e asparagi, forse uno degli abbinamenti più collaudati. Provate a realizzare questo semplice antipasto caldo seguendo i consigli di Luca, realizzerete un piatto perfetto! Sapete che può essere anche un piatto light? Se ungete solo la teglia, con un filo di olio sarà davvero povero di calorie, ma ricco di gusto!

Gli asparagi con le uova sono un piatto primaverile perfetto per chi vuole portare a tavola un piatto unico simpatico e sfizioso! Questi due elementi infatti sono perfetti da combinare tra loro, perché insieme danno vita a un connubio di sapori

incredibile. In pochi minuti porterete a tavola una proposta semplice ma ricca di gusto.

Amate gli asparagi? Bene! Allora vi proponiamo anche ricette:

[asparagi all'ungherese](#)

[vellutata di asparagi](#)

[asparagi grigliati](#)

INGREDIENTI

ASPARAGI 1 mazzo

BURRO 1 cucchiaio da tè

UOVA 4

SALE AFFUMICATO

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 per fare uova e asparagi prendete gli asparagi, tagliate la parte finale più legnosa e metteteli ben separati nel cestello della vaporiera e lasciate cuocere per circa 4 minuti.





- 2 Nel frattempo, prendete una padella antiaderente, ungetela con una noce di burro e quando il burro diventa spumeggiante, rompete direttamente le uova nella padella cercando di non rompere il tuorlo.



- 3 Fate cuocere fino a che l'albume non diventa bianco.

A fine cottura salate con il sale affumicato e del pepe.



4 Servite gli asparagi con uova come un ottimo antipasto caldo.



CONSIGLIO

Ottima ricetta, ma non amo l'occhio di bue potrei strapazzarlo?

Sì certo, sarà ottimo anche strapazzato.