

ANTIPASTI E SNACK

Asparagi grigliati al limone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 6 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Gli **asparagi** sono i veri protagonisti della primavera, ortaggi versatili che **portano in tavola colore e salute**. Se cerchi un modo per valorizzarli senza coprire il loro sapore delicato, gli **asparagi grigliati al limone** sono la soluzione ideale. Questa preparazione esalta la naturale croccantezza del gambo, aggiungendo una nota citrina che rinfresca il palato.

Puoi servirla come accompagnamento a piatti classici come la [frittata di asparagi](#) o a un primo piatto profumato come la [pasta con gli asparagi](#). Se cerchi qualcosa di più sfizioso, prova la tecnica degli [asparagi grigliati](#) per farcire degli eleganti [involtini di salmone e asparagi](#).

Per chi ama le opzioni vegetali, questa ricetta si sposa a meraviglia con degli [spiedini di tofu in friggitrice ad aria](#) o con dei nutrienti [burger di ceci vegani](#). Infine, gli asparagi sono l'elemento immancabile per arricchire una [grigliata di Pasquetta veg ed economica](#).

INGREDIENTI PER GLI ASPARAGI

GRIGLIATI AL LIMONE

ASPARAGI 800 gr

LIMONE BIOLOGICO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3

cucchiaini da tavola

SALE A SCAGLIE

PEPE NERO MACINATO

COME FARE GLI ASPARAGI GRIGLIATI AL LIMONE

1 Lava accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente ed elimina la parte finale del gambo, quella più dura e legnosa; per farlo correttamente, rompila con le mani nel punto di flessione naturale dell'ortaggio.

Asciugali perfettamente con un canovaccio pulito o della carta assorbente e spennellali uniformemente con un velo d'olio extravergine d'oliva.



2 **Adagia** gli asparagi sulla griglia che avrai precedentemente scaldato molto bene, disponendoli trasversalmente rispetto alle sbarre della piastra per evitare che cadano tra le fessure.

Cuocili per soli 5-6 minuti, avendo cura di girarli spesso con le pinze. Assicurati che restino sodi e "al dente", ma che presentino le classiche striature brune tipiche della griglia.

Toglili dal fuoco appena pronti e condiscili immediatamente in un piatto da portata con il succo di limone, una grattugiata abbondante di scorza fresca, il sale a scaglie e un pizzico di pepe nero.

Servi subito i tuoi asparagi caldi o tiepidi per gustarne appieno l'aroma citrino.



IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine e senza lattosio: La ricetta è naturalmente adatta a queste esigenze alimentari, essendo composta solo da verdure e condimenti naturali.

Versione Light: Puoi ridurre l'olio a un solo cucchiaino, utilizzando uno spruzzatore per distribuirlo uniformemente senza eccedere nelle calorie.

Idea WOW: Per un tocco di croccantezza extra che stupirà i tuoi ospiti, aggiungi una manciata di mandorle a lamelle tostate o dei pinoli alla fine della preparazione.

Tocco Gourmet: Sostituisci il pepe nero con del pepe rosa per una nota più aromatica e un impiattamento più colorato.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Assicurati che la piastra sia rovente prima di appoggiare gli asparagi. Se la temperatura è troppo bassa, l'ortaggio rilascerà la sua acqua diventando molle anziché grigliato. Lo sfizio in più: Aggiungi qualche scaglia di parmigiano reggiano o di pecorino subito prima di servire; il calore residuo le farà ammorbidire leggermente creando un contrasto delizioso con il limone. L'idea per i bambini: Presenta gli asparagi come "patatine verdi". La loro forma allungata e la consistenza croccante li rendono divertenti da mangiare con le mani (magari intinti in una maionese leggera).

Idea antispreco: Non buttare i gambi legnosi che hai rimosso! Tagliali a rondelle sottili e falli bollire per preparare un ottimo [pesto di gambi di asparagi e mandorle](#).

COME SI CONSERVANO

Gli asparagi grigliati al limone vanno consumati subito, caldi o tiepidi, per godere appieno della loro consistenza. Se avanzano, conservali in frigorifero in un contenitore ermetico per massimo 24 ore; perderanno un po' di croccantezza ma resteranno ottimi per condire un'insalata fredda.