

ANTIPASTI E SNACK

# Uova con asparagi

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa** / Italia

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **5 min**    COTTURA: **6 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



## INGREDIENTI

ASPARAGI 1 mazzo

BURRO 1 cucchiaino da tè

UOVA 4

SALE AFFUMICATO

PEPE NERO

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! Amate gli asparagi? Bene! Allora vi proponiamo anche un'altra ricetta: [asparagi all'ungherese!](#)

# 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