

Asparagi con crema all'uovo

“A volte le cose semplici...” sembrerebbe la solita frase fatta ma probabilmente chi riesce a vivere di questo concetto è molto più felice di chi ricerca sempre quello che non può avere. Ormai siamo tutti abituati al benessere e sembra normale volere sempre il massimo, io credo che se preso in modo sano e non come un'ossessione sia giusto cercare di migliorare la propria vita e cercare di avere ciò che ci fa stare bene!! Anche in cucina molte volte i piatti semplici sono più gustosi rispetto a quelli troppo elaborati e quindi mi sembra giusto dare spazio anche a questo tipo di cucina!! Questi asparagi li fa sempre mia mamma e io li trovo buonissimi, ho realizzato la ricetta proprio come lei anche se non escludo possibili varianti più light.



ASPARAGI CON CREMA ALL'UOVO

per 2 persone

20 asparagi

1 tuorlo

80 g di panna da cucina

2 cucchiaini di parmigiano reggiano

brodo vegetale q.b
olio extravergine d'oliva

Lavate bene gli asparagi ed eliminate l'eventuale parte più dura. In una padella fate scaldare un filo d'olio e fate cuocere pochi minuti gli asparagi, allungate con il brodo e cuocete finché gli asparagi saranno teneri. Il brodo dovrà essere completamente assorbito. In una ciotola sbattete il tuorlo con la panna ed il parmigiano, togliete dal fuoco e versate la crema sugli asparagi. La crema d'uovo non deve cuocere ma solo rapprendersi con il calore degli asparagi, in questo modo rimarrà cremosa. Servite subito.

Non possedendo un tegame apposito per la cottura degli asparagi ho optato per questa soluzione e confesso che si è dimostrata perfetta, gli asparagi non si rompono e le loro proprietà non si disperdono nell'acqua di cottura che poi andrebbe scolata.





