

ANTIPASTO

Frittata di Asparagi



Procedimento

Spezzettate gli asparagi in pezzettini di circa 3cm. e lavateli in abbondante acqua. In una padella antiaderente, mettete mezzo bicchiere di acqua, e gli asparagi. Fate cuocere con coperchio finchè l'acqua non si sia asciugata quasi del tutto. Aggiungete un cucchiaio di olio evo e fate soffriggere.

Ingredienti per 4:

600gr. Asparagi;
6 uova;
Sale e olio q.b.

Unite le uova sbattute con il sale e proseguite la cottura da entrambi i lati a fuoco basso sempre con il coperchio. Tre/ quattro minuti per lato.

Note e Suggerimenti