



ANTIPASTI E INTERMEZZI

Sparg di montagna (sott'olio)

INGREDIENTI:

(per 1 kg di giovani getti di asparagi di monte già puliti):

1 l di aceto bianco possibilmente di 7°.

2 cucchiaini colmi di sale grosso.

1 cucchiaino colmo di pepe nero in grani.

2 spicchi d'aglio.

Olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE

Mettete in una pentola alta l'aglio, il pepe ed un filo d'olio, fate scaldare su fiamma vivace e aggiungete quindi un litro e mezzo d'acqua, l'aceto e il sale. Portate a bollore e poi aggiungete gli asparagi. Lasciate cuocere coperto per una decina di minuti, verificando la cottura con una forchetta: la parte inferiore e più dura dell'asparago deve essere ancora al dente ma facilmente forabile. Lasciate asciugare su uno strofinaccio girando spesso ogni esemplare. Riempite per un terzo un vaso a chiusura ermetica di olio extravergine poi inserite gli asparagi aggiungendo olio in modo che la copra completamente.

EDIZIONE
IDEA NATURA
MILANO