

Direttore Riccardo Cascioli

DOMENICA

LA RICETTA

Insalata pasquale all'uovo in camicia e aceto balsamico

CULTURA

06_04_2021



INSALATA PASQUALE ALL'UOVO IN CAMICIA E ACETO BALSAMICO

Ingredienti per 2 persone

*2 uova freschissime
Una manciata di spinaci baby
12 asparagi verdi
10 fave fresche
10 fagiolini verdi
2 cucchiai di piselli freschi
Qualche foglia di basilico
1 cucchiaio di pinoli
6 cucchiai di olio d'oliva
2 cucchiaini di aceto balsamico
1 bicchiere di aceto bianco
Sale*

Rosolare i pinoli e metteteli da parte. Sgusciare le fave e sbucciarle, pulire gli asparagi, mondare i fagiolini e sciacquare le foglie di spinaci.

Cuocere i piselli per 5 minuti in acqua salata e mettere da parte. Cuocere 8 dei 12 asparagi verdi in acqua salata per 3 minuti. Tagliate le punte tutte della stessa lunghezza, mentre le code vanno tagliate a fettine, mettere da parte.

Cuocere i fagiolini in acqua salata per 8 minuti in modo che siano al dente, metterli da parte.

Tagliare i 2 asparagi verdi crudi rimasti a listarelle molto finemente nel senso della lunghezza e mettere da parte.

Preparare il condimento:

tritate il basilico, unire l'olio d'oliva, 2 cucchiaini di aceto balsamico, il sale, gli anelli di asparagi cotti e infine qualche pinolo tritato.

Bollire le uova in camicia:

romperle in una ciotola. Portare a ebollizione una pentola d'acqua, versare il bicchiere di aceto bianco, attendere che l'acqua sobbolisca dolcemente prima di versare delicatamente le uova. Cuocere per 2 minuti. Togliere le uova e asciugarle su carta assorbente.

Comporre i due piatti:

al centro di ogni piatto disporre le foglie di spinaci, gli asparagi crudi, le punte di asparagi cotte, i piselli, i fagiolini, le fave. Mettere un uovo per piatto e cospargere di pinoli. Infine, insaporire con salsa al basilico e aceto balsamico.

