

## Asparagi e patate al forno



**Preparazione:** circa 15 minuti

**Cottura:** circa 35 minuti

Contorno per 4 persone

Ricetta di  
Betty Bossi.

*Betty Bossi*

**500 g di asparagi bianchi**, sbucciati

**500 g di asparagi verdi**, parte inferiore ( $\frac{1}{3}$ ) sbucciata

**600 g di patate novelle**, tagliate in quarti

**3 CC di olio d'oliva**

**2 CC di sciroppo d'acero**

$\frac{1}{2}$  cc di sale

$\frac{1}{4}$  cc di peperoncino sbriciolato

---

**3 CC di noci o mandorle**, tritate grossolanamente

$\frac{1}{4}$  cc di fleur de sel

1. Sistemare gli asparagi e le patate su una teglia con carta forno. Aggiungere olio, sciroppo d'acero e peperoncino sbriciolato, mescolare.
2. **Cottura:** nel ripiano centrale del forno preriscaldato a 200 gradi per 25 minuti circa. Distribuirvi le noci e terminare la cottura per circa 10 minuti. Togliere dal forno e aggiungere il fleur de sel.

**Consiglio Miele:** sbollentare asparagi e patate per circa 8 minuti nel forno a vapore. Il tempo di cottura in forno si accorcia di circa 15 minuti.

Se vuoi ispirarti ad altre ricette dalla nostra iniziativa #SharedKitchen,  
visita il nostro sito: [lovetoshare.ch](https://lovetoshare.ch)