

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