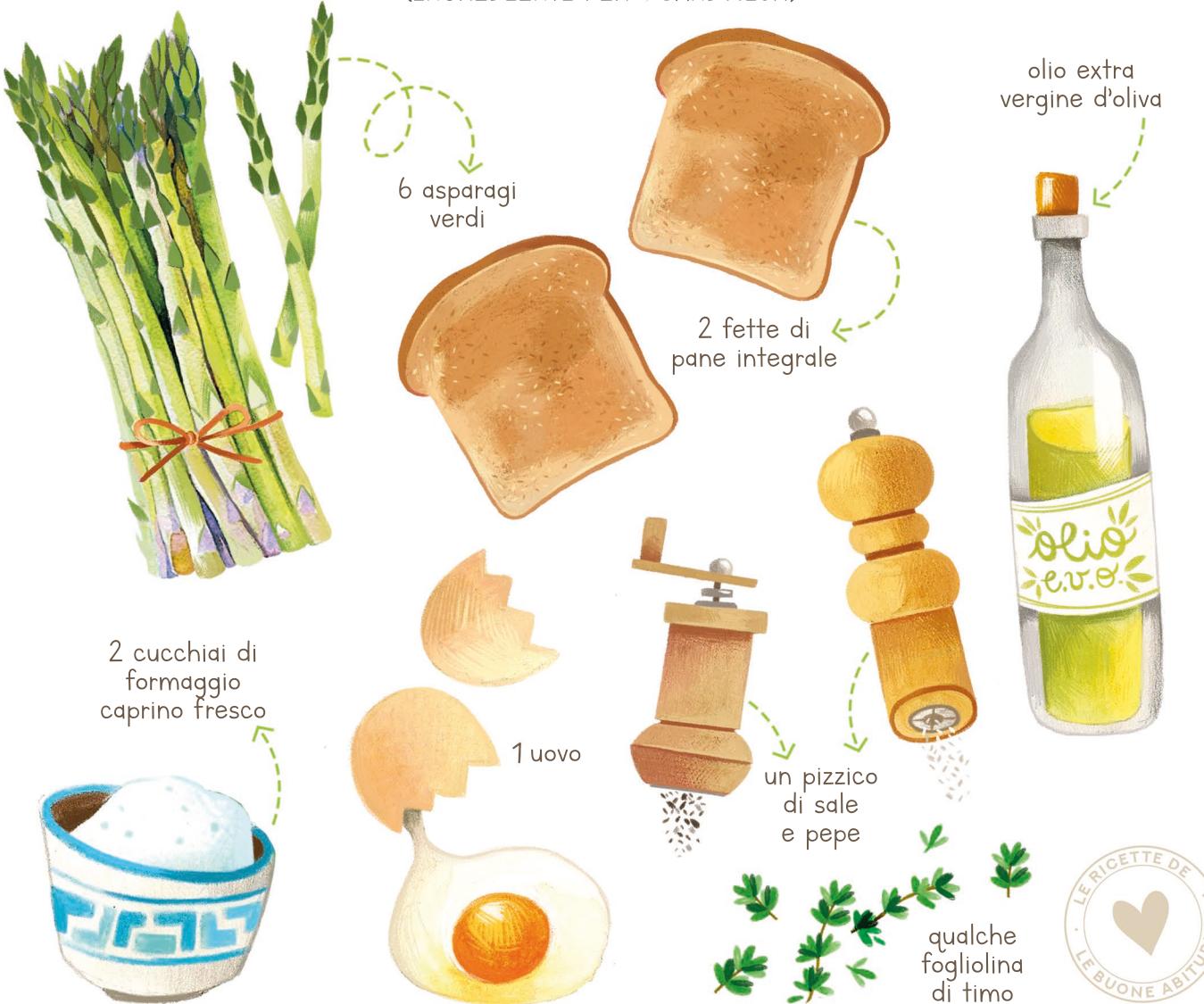


→ sandwich ←

uova e asparagi

(INGREDIENTI PER 1 SANDWICH)



procedimento

- Lava e pulisci gli asparagi eliminando la parte finale del gambo, cuocili a vapore per circa 8-10 minuti e raffreddali rapidamente in una ciotola con dell'acqua fredda e qualche cubetto di ghiaccio, quindi scolali e asciugali.
- Prendi le due fette di pane integrale e mettile a scaldare in una padella con un filo di olio extra vergine d'oliva. Quando uno dei due lati delle fette è dorato, girale e stendi un velo di caprino, spegni il fuoco e lascia riposare un paio di minuti.

- Sposta le fette di pane su un tagliere. Scalda gli asparagi nella padella con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe, tagliali a metà e trasferiscili su una delle fette.
- Fai scaldare la padella, fai cuocere l'uovo per circa due minuti e aggiungi un paio di cucchiai d'acqua, copri con un coperchio e cuoci fino a quando l'uovo non avrà raggiunto la consistenza che preferisci. Preleva l'uovo con una spatola e poggialo sopra gli asparagi, chiudi con l'altra fetta di pane. Decora con il timo e taglia a metà il sandwich prima di servire!

