

Crema di asparagi light

Scritto da Cristina Bruno

Giovedì 10 Maggio 2012 09:29 - Ultimo aggiornamento Lunedì 04 Giugno 2012 08:42

Crema di asparagi leggera

Ecco una ricetta veloce per cucinare una crema di asparagi gustosa e leggera senza l'uso del burro.



Dosi per 4 persone: 500 gr di asparagi verdi, 250 ml di brodo vegetale, 250 ml di latte, sale, pepe, olio, 2 cucchiaini di farina, uno spicchio d'aglio.

Lavare e cuocere gli asparagi. Una volta cotti tagliarli a piccoli pezzi oppure frullarli con il mixer (io preferisco la prima opzione). Ripassarli in padella con olio, aglio, sale e pepe. Aggiungere la farina e mescolare bene perché non si formino grumi. Aggiungere un po' alla volta prima il latte e poi il brodo precedentemente scaldati. Mescolare e cuocere fino a che la crema sobbolle. Servire calda. Volendo si possono disporre nel piatto crostini e formaggio a fette sottili prima dei versarvi la crema.