

Bocconcini di bovino con asparagi verdi

I sapori primaverili sono di scena a Pasqua.

La vera sorpresa di Pasqua sono gli asparagi verdi racchiusi in questi appetitosi bocconcini.



Depurativi, ipocalorici e, per questo, amici della linea. Sono gli **asparagi**, gli ortaggi primaverili che oltre alle loro proprietà benefiche donano ad ogni piatto anche il loro sapore inconfondibile. Sono quindi un ingrediente intramontabile per una classica ricetta del pranzo di Pasqua.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

4 fettine sceltissime di bovino
un mazzetto di asparagi verdi (circa 600 g)
mezzo bicchiere di vino bianco
uno spicchio di aglio

olio extravergine di oliva
sale e pepe q.b.

Procedimento

1. Mondare e lavare bene sotto acqua corrente gli asparagi. Scottarli in acqua calda leggermente salata.
2. Battere delicatamente le fettine di carne con il batticarne e riempirle con le punte di asparagi (tenere da parte i gambi e tagliarli a pezzettini). Salare, pepare e arrotolare gli involtini, fermandoli con degli stuzzicadenti.
3. Mettere in una padella antiaderente l'olio extravergine di oliva con lo spicchio d'aglio e lasciar appassire senza farlo colorire troppo. Togliere l'aglio e aggiungere i gambi degli asparagi lessati a pezzettini. Lasciar cuocere per 5 minuti a fuoco basso con coperchio.
4. A questo punto trasferire gli involtini nella padella contenente i gambi degli asparagi e cuocere sempre a fuoco lento. Sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciar evaporare cuocendo a fuoco dolce per una decina di minuti, mescolando il tutto. All'occorrenza aggiungere un goccio d'acqua qualora si asciugassero troppo.
5. Prelevare dalla padella i gambi di asparagi e frullarli con un filo d'olio in modo da ottenere un purè. Tagliare a metà nel senso della larghezza gli involtini e servire quindi i bocconcini ottenuti adagiandoli sopra al purè di asparagi.

Rindsröllchen mit grünem Spargel

Die Aromen des Frühlings gehören zum Osterfest.

Die wahre Osterüberraschung sind die grünen Spargel, ummantelt von diesen köstlichen Röllchen.

Entschlackend, kalorienarm und deshalb gut für die Figur. Es geht um **Spargel**, ein Frühlingsgemüse, das neben seinen positiven Eigenschaften, jedem Gericht einen unverwechselbaren Geschmack verleiht. Deshalb sind Spargel eine unerlässliche Zutat für ein klassisches Osterrezept.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Kosten: niedrig

Zubereitung: 10 Min. + 15 Min. Garzeit

Zutaten

(für 4 Personen)

4 Rindsschnitzel 1. Wahl
1 Bund grüner Spargel (circa 600 g)
½ Glas Weißwein
1 Knoblauchzehe
kaltgepresstes Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorgang

1. Den Spargel schälen und unter kaltem Wasser gut waschen. Anschließend in leicht gesalzenem, heißem Wasser aufkochen.
2. Die Schnitzel mit dem Schnitzelklopfer fein klopfen und sie mit den Spargelspitzen füllen (die Stängel aufbewahren und in kleine Stücke schneiden). Aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das kaltgepresste Olivenöl und die Knoblauchzehe in eine antihaft-beschichtete Bratpfanne geben und leicht anbraten. Die Knoblauchzehe herausnehmen und die gekochten, geschnittenen Stängel der Spargel in die Pfanne geben. Zugedeckt auf schwacher Flamme für 5 Minuten köcheln lassen.
4. Nun die Röllchen in die Pfanne mit den Spargelstängeln geben und weiterhin bei schwacher Hitze braten. Mit einem ½ Glas Weißwein ablöschen, umrühren und auf niedriger Flamme für etwa 10 Minuten verdunsten lassen. Falls erforderlich, etwas Wasser hinzugeben.
5. Die Stängel aus der Pfanne nehmen und mit ein wenig Olivenöl zu einem Püree verarbeiten. Die Fleischrollen der Länge nach in zwei Hälften schneiden und anschließend die Röllchen auf dem Spargel-Püree anrichten und servieren.