Asparagi con maionese di avocado al lime

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 8 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 porzione)

250 g di asparagi
mezzo avocado
1 lime
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
alcune foglie di aneto, basilico, menta a piacere
1 pizzico di sale

Procedimento
1. Dopo aver eliminato la parte legnosa del gambo, con un pelapatate elimina la buccia dalla parte inferiore degli asparagi. Cuocili al vapore finché saranno teneri ma non sfatti.
2. Tagliali a pezzetti di 3 cm circa conservando le punte da tagliare in due in senso longitudinale.
3. Ricava la polpa dall'avocado e frullala con un po' di sale, 2 cucchiai di succo di lime e l'olio.
4. Mescola gli asparagi (a eccezione delle punte) alla maionese di avocado; finisci il piatto aggiungendo le punte e qualche pezzetto di erba aromatica a piacere. Decora con qualche fettina di lime e aggiusta con un filo d'olio se necessario.