Patate novelle croccanti con asparagi saltati, uova barzotte e dressing allo yogurt e senape

Patate, asparagi e uova: bastano tre semplici ingredienti per creare un piatto unico buono e bilanciato.

Ti proponiamo una **ricetta semplice**, **veloce** e tanto **gustosa**: **patate novelle croccanti con asparagi saltati, uova barzotte e dressing allo yogurt e senape**.
La giusta combinazione di **carboidrati da cereali**, **verdura** e **proteine** lo rende un perfetto **piatto unico**, da preparare per pranzo o per cena.
L'abbinamento tra questi **ingredienti**, tutti dal **gusto unico** e di **stagione**, ti conquisterà!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti
per 2 persone
200 g di patate novelle
500 g di asparagi
4 uova biologiche
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
Olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium q.b.
Sale integrale q.b.

PER IL DRESSING
100 g di yogurt di soia o yogurt bianco al naturale
Mezzo cucchiaino di sale marino integrale
1 cucchiaio di succo di limone bio,Logico Despar
1 cucchiaino abbondante di senape (possibilmente senza zucchero)

Procedimento
1. Lava le patate sotto acqua corrente aiutandoti con una spazzolina. Cuocile a vapore fino a quando inserendo i rebbi di una forchetta non opporranno resistenza. Fai, però, attenzione che non si sfaldino completamente.
2. In una padella capiente antiaderente metti 4 cucchiai di olio e, se lo usi, lo spicchio d'aglio in camicia schiacciato così che possa rilasciare i suoi aromi. Quando l'olio è leggermente caldo ma non bollente, aggiungi le patate e schiacciale leggermente con il fondo di un bicchiere per creparne la superficie. Fai cuocere per circa 5 minuti a fuoco medio basso, quindi girale e falle cuocere per altri 5 minuti.
3. Nel frattempo, pulisci gli asparagi privandoli della parte fibrosa. Questo il trucco per essere certo di avere solo la parte tenera: con una mano tieni l'asparago circa a metà e con l'altra la parte più fibrosa, quindi piegalo e l'asparago si romperà esattamente nel punto giusto. Lava gli asparagi e tagliali a tocchetti di 3 centimetri.

4. In una padella antiaderente metti un cucchiaio di olio e, quando è caldo, aggiungi gli asparagi. Falli saltare a fuoco vivo girandoli spesso per 4-5 minuti massimo. Non aggiungere acqua, rimarranno croccanti e di un verde brillante. Tieni al caldo.
5. Prepara le uova immergendole in acqua fredda in un pentolino. Falle cuocere a fuoco moderato per 6 minuti esatti dal momento del bollore. Scolale e passale sotto l'acqua fredda. Sgusciale delicatamente solo pochi istanti prima di servire il piatto.
6. Prepara il dressing unendo tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolando con un cucchiaio.
7. Impiatta: dividi nei due piatti le patate, gli asparagi, le uova tagliate a metà e cospargi con il dressing alla senape.