

Padellata di asparagi e piselli con uova

La padellata di asparagi e piselli con uova è una ricetta primaverile molto semplice da realizzare. Scopri come prepararla in poco tempo.



Oggi ti proponiamo una **ricetta primaverile** molto semplice e gustosa: la **padellata di asparagi e piselli con uova**.

Per preparare questa ricetta ti occorrono pochi ingredienti e ti permetterà di portare in tavola un piatto colorato, nutriente e gustoso.

Accompagna la ricetta con del **pane integrale tostato**, oppure dei **cereali** come **riso, orzo o farro**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

600 g di asparagi freschi

200 g di piselli già sgranati (o surgelati)

4 uova Despar Bio,Logico

1 cipolla dorata

1 spicchio di aglio

Olio extravergine di oliva q.b. Despar

Sale q.b.

Pepe q.b.

Preparazione

1. Pulisci gli asparagi togliendo la parte finale più dura, quindi tagliali a pezzetti e tienili da parte.
2. Sbuccia la cipolla e tritala finemente.
3. Versa 3 – 4 cucchiaini di olio in un'ampia padella antiaderente, aggiungi la cipolla, aggiusta di sale e lasciala stufare dolcemente per almeno 5 minuti.
4. Aggiungi l'aglio in camicia, gli asparagi e i piselli.
5. Lasciali rosolare a fiamma moderata per qualche minuto, regola di sale e pepe e copri con una tazza di acqua calda.
6. Prosegui la cottura per circa 8 minuti; a questo punto rompi le uova direttamente nella padella, creando dei piccoli spazi con un cucchiaino.
7. Copri con un coperchio e cuoci per pochi minuti, finché l'albume risulta cotto e il tuorlo morbido.
8. Regola di sale e pepe e servi subito.