

## Crema di asparagi, finocchi, spinaci, mela e lenticchie al cocco

Una deliziosa crema di asparagi per celebrare l'arrivo della stagione primaverile: prova con questo mix di sapori dolci e salati.



Casa Di Vita ti propone un **piatto unico vegano** perfetto per gustare tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno. Stiamo parlando della **crema di asparagi, finocchi, spinaci, mela e lenticchie al cocco**. Un **piatto unico** che contiene le corrette proporzioni di **verdura** e **frutta**, alimenti fonte di **carboidrati** e alimenti fonte di **proteine**.

Perfetto per gustare gli asparagi, uno degli ortaggi più rappresentativi della primavera e per soddisfare sia il palato che il desiderio di un pasto completo e bilanciato.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 30 min.**

**Ingredienti  
(per 2 persone)**

**200 g di asparagi verde (parte edibile) Despar Premium**

200 g di finocchi

30 g di spinacini

**1 mela Despar Passo dopo Passo**

Mezza cipolla bianca

**100 g di lenticchie secche Despar Vital**

Mezzo cucchiaino di curry in polvere

70 ml di latte di cocco

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

4 pizzichi di sale

1 macinata di pepe

240 g di pane integrale

Acqua o brodo vegetale q.b.

**Preparazione**

1. Versa due cucchiaini di olio e il curry in una casseruola, tosta leggermente a fiamma bassa per un minuto, aggiungi le lenticchie e copri a filo con acqua. Lascia cuocere dolcemente per 20/25 minuti, poi aggiungi il latte di cocco e un paio di pizzichi di sale, mescola e spegni il fuoco.

2. Trita finemente la cipolla, trasferiscila in una casseruola assieme a due cucchiaini di olio e poca acqua, lascia soffriggere dolcemente per un paio di minuti. Aggiungi i finocchi tagliati a fettine sottili e mezza mela a dadini, copri a filo con acqua e cuoci per 10 minuti. Aggiungi gli asparagi a pezzi e cuoci per altri 15 minuti.

3. Frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea, aggiungi un paio di pizzichi di sale, una macinata di pepe, l'altra mezza mela a dadini e gli spinacini, mescola bene e lascia cuocere ancora 5 minuti, quindi togli dal fuoco.

4. Tosta leggermente il pane a cubetti in una griglia. Accompagna la crema di asparagi e finocchi tiepida con le lenticchie al cocco adagiate sopra e il pane.