

Asparagi al vapore: tempi di cottura e come condirli

Gli asparagi al vapore sono un contorno semplice ma raffinato, perfetto quando vuoi accompagnare carne o pesce in modo leggero ma non triste. Il segreto è cuocerli il giusto, lasciandoli teneri ma ancora piacevoli da mordere, e condirli mentre sono caldi con un condimento leggero ma ben distribuito.

Per 2 porzioni

- 500 g di asparagi
- 12 g di olio extravergine di oliva
- 8 g di succo di limone
- 1 cucchiaino piccolo di senape delicata (3 g)
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 6–8 minuti
- **Tempo totale:** circa 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2

Procedimento

1. Lava gli asparagi ed elimina la parte finale più dura del gambo. Se sono molto grossi, pela leggermente la parte bassa del gambo con un pelaverdure.
2. Versa un po' di acqua in una pentola e portala a bollore. Sistema sopra il cestello per la cottura al vapore, facendo attenzione che l'acqua non tocchi il fondo del cestello.
3. Disponi gli asparagi nel cestello e chiudi con il coperchio.
4. Cuoci a vapore per circa **6–8 minuti**, controllando già dal sesto minuto. Gli asparagi devono risultare teneri ma ancora compatti.
5. Mentre cuociono, prepara il condimento in un piccolo barattolo con coperchio. Versa dentro l'olio extravergine di oliva, il succo di limone, la senape delicata, sale e pepe nero. Chiudi il barattolo e agitalo bene per qualche secondo.
6. Trasferisci gli asparagi caldi in un piatto o in una ciotola e versaci sopra il condimento. Distribuiscilo bene in modo uniforme.
7. Servili subito, ancora caldi oppure tiepidi.

Consistenza

Gli asparagi ben riusciti devono restare teneri ma non molli, con le punte delicate e i gambi cotti ma ancora piacevoli da mordere. Non devono risultare acquosi né sfiibrati.

Metodo tecnico

La cottura al vapore aiuta molto gli asparagi perché li mantiene più asciutti e più puliti nel sapore rispetto alla bollitura. Il punto delicato, anche qui, è il tempo: pochi minuti di troppo bastano per farli perdere consistenza.

Anche il condimento fatto nel barattolino è utile, perché permette di distribuirlo meglio e in modo più uniforme sugli asparagi ancora caldi.

Conservazione

- **In frigorifero:** si conservano fino a 1–2 giorni in contenitore chiuso
- **Come riscaldarli:** meglio appena intiepidirli, senza cuocerli di nuovo troppo
- **Freezer:** non consigliato

Segreti e trucchi

- Se gli asparagi sono di spessore diverso, metti quelli più grossi sotto e quelli più sottili sopra.
- Controllali presto: tra asparago perfetto e asparago troppo cotto passano pochi minuti.
- Condiscili da caldi, così assorbono meglio il sapore.
- La senape qui non deve sentirsi troppo: serve soprattutto a rendere il condimento più legato e uniforme.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 215 kcal
- **Carboidrati:** circa 20 g
- **Proteine:** circa 11 g
- **Grassi:** circa 13 g

Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 220–240 g
 - **Calorie:** circa 108 kcal
 - **Carboidrati:** circa 10 g
 - **Proteine:** circa 5,5 g
 - **Grassi:** circa 6,5 g
 - Vieni a trovarmi su [ketosenzarinunce.com](https://www.ketosenzarinunce.com): troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.
- Keto Amica**