



LEZIONI DI CUCINA

ASPARAGI, CAROTE E FAGIOLINI AL FORNO CON SALSA DI MIELE E SENAPE

Preparazione

Pulire le carote, i fagiolini e gli asparagi. Tagliare le carote a bastoncino e cuocete tutte le verdure al vapore (o, in alternativa, bollite) per un tempo limitato affinché rimangano croccanti. Disporre poi in una pirofila asparagi, fagiolini e carote in maniera alternata, salare e irrorare con 1 cucchiaio di olio evo. Passare le verdure in forno caldo 200°C per 5 minuti, affinché si formi una crosticina croccante. Nel frattempo, preparare la salsa: unire il succo del limone, il miele e la

Ingredienti per 1 persona:

- ½ mazzetto di asparagi
- 150 gr. fagiolini
- Carote 150 gr.
- senape dijonne
- miele
- semi di sesamo misti
- 1 limone non trattato
- sale
- 1 cucchiaio di olio extravergine

