

Vellutata di asparagi crudista

PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **0 min** DOSI PER: **4 persone**

“I nostri proverbi dovrebbero essere rifatti. Sono stati scritti d’inverno e adesso è estate.”

O. Wilde

Non sono capace di riscrivere un proverbio, ma posso rielaborare una ricetta, quello sì. Amo le vellutate, d’inverno sono il mio comfort food per antonomasia. Con il caldo però possono non essere gradite a tutti, quindi ho pensato di preparare questa vellutata agli asparagi in versione crudista. Si realizza velocemente, con pochi ingredienti, senza accendere i fornelli, ed è molto gustosa e rinfrescante. Se stasera avete poco tempo e poca voglia di spadellare è proprio quello che fa per voi.

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di asparagi
- 200 gr di zucchine
- 60 gr di avocado
- 40 gr di succo di limone
- 250 ml di acqua
- 60 gr di olio evo
- 40 gr di nocciole tostate
- sale qb

- basilico e timo freschi qb

Procedimento

1. Taglia le zucchine e gli asparagi a pezzetti, lasciando da parte qualche punta di asparago che userai come decorazione.
2. Spruzza la polpa di avocado con il succo di limone per non farlo annerire.
3. Versa tutti gli ingredienti tranne le nocciole in un potente frullatore e riduci il tutto in una vellutata uniforme, aggiustando di sale.
4. Trita grossolanamente le nocciole.
5. Sporziona in coppette, decora con le punte di asparago tenute da parte e la granella di nocciole.

