

“UOVA CON ASPARAGI”

Dosi per 4 persone

Calorie per persona 180

Ingredienti

1 kg. asparagi grossi
4 uova
40gr parmigiano grattugiato
Sale



PROCEDIMENTO

1. Lessare gli asparagi e divideteli in quattro mazzetti
2. Poneteli quindi in una pirofila ben divisi
3. A parte cuocete “le uova in camicia” e ponete un uovo su ogni mazzetto, cospargete di parmigiano e mettete nel forno ben caldo.

“ZUCCHINI IN AGRODOLCE”

Dosi per 4 persone

Calorie per persona 70

Ingredienti

800gr. di zucchini piccoli e sodi
1 cucchiaio d’olio extra vergine d’oliva
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio di cipolla tritata finemente
½ litro di brodo di dadi



PROCEDIMENTO

1. Fate soffriggere l’olio con la cipolla
2. Aggiungete gli zucchini tagliati a fettine in senso orizzontale, e fate cuocere il brodo per circa 20 minuti
3. Poi aggiungete lo zucchero e l’aceto e fate cuocere fino a completa cottura, il brodo dovrà essere completamente assorbito.