

ASPARAGI MACROBIOTICI

Per equilibrare l'uso del burro gli asparagi li ho fatti macrobiotici, copiatli tali e quali dalla cuoca petulante, sono buonissimi. <http://lacuocapetulante.blogspot.com/2006/05/asparagi-macro.html>

Si accende il forno a 180 gradi.

Si puliscono gli asparagi e li si mette in una teglia, io ho usato una pirofila di ceramica.

Si mischiano in una ciotolina:

3 cucchiaini di olio di sesamo,

3 cucchiaini di acqua,

1 cucchiaino di acidulato di riso,

1 cucchiaino e mezzo di salsa di soia,

e si versa il condimento sugli asparagi, si sparge anche del pepe rosa e dei semi di sesamo (che io non ho messo) e si mette in forno per 20 minuti circa.

L'equilibrio è perfetto, se non avete l'acidulato di riso provate con l'aceto di mele, ma lo si trova, come l'olio di sesamo, nei negozi bio. Ho tolto la parte finale più dura per evitare che non si cuocesse bene ma non l'ho buttata, ci ho fatto un sughetto per la pasta.

