

Asparagi con patate novelle e *cottage cheese*, ricetta LIGHT

Continua la stagione degli asparagi e io continuo a portarli in tavola;
in tutte le salse!

Stavolta li propongo serviti su di una salsa a base di *cottage cheese* e succo d'arancia;
con tante erbe aromatiche insieme.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti:

patate novelle	g.	225
sale		QB.
kümmel (cumino dei prati)		QB.
asparagi	g.	250
<i>cottage cheese</i>	g.	100
senape a grani grossi	ct.	1
succo d'arancia appena spremuto	CT.	2
cerfoglio	mazzo	1
erba cipollina		QB.
olio EVO	CT.	½

Preparazione:

Pulire e lavare le patate senza sbucciarle; cuocerle in acqua salata aromatizzata da un po' di kümmel.

Lavare gli asparagi eliminando le parti dure. Cuocerli al vapore per una decina di minuti finché non siano cotti ma non mollicci.

Tritare il cerfoglio (o il prezzemolo - in mancanza d'altro - comunque riservandone un po' di foglie per la decorazione finale!) con l'erba cipollina e tenerli da parte.

Scaldare in un pentolino, continuando a mescolare, il *cottage cheese*, la senape, il sale e il succo d'arancia.

Togliere dal fuoco e completare con l'olio EVO e il prezzemolo / cerfoglio e l'erba cipollina tritati.

Versare la salsa su un piatto preriscaldato...

e disporvi sopra le patate e gli asparagi caldi; decorare con pezzi di cerfoglio.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Kümmel (in italiano, anche, cumino dei prati - *n.s. Carum carvi*), da non confondere con il cumino vero e proprio (*n.s. Cuminum cyminum*)
- Asparagi: verdi o bianchi, secondo il gusto
- Cerfoglio: quando lo trovo, uso quello; altrimenti ripiego su prezzemolo o pimpinella.
- Ricetta light, ca. 400 Kcal