



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## ***Asparagi con polpa di granchio***



**4** Persone

**contorni** Categoria

**facile** Difficoltà

**30 minuti** Tempo

Attrezzatura : **pentola, frullatore**

## **Ingredienti**

- 500 gr di asparagi
- 400 gr di polpa di granchio
- 1 ciuffetto di cerfoglio
- 1 cipollotto
- 1 limone
- 1 cucchiaino di maggiorana
- 1 cuore di lattuga
- 60 gr di rucola
- 6 cucchiari di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

## **Preparazione Asparagi con polpa di granchio**

### **Passo 1.**

Pulite gli asparagi eliminando la parte più dura del gambo, poi lessateli per pochi minuti in acqua salata bollente con un cipollotto, la scorza di mezzo limone, un ciuffetto di cerfoglio e un pizzico di pepe.

### **Passo 2.**

Frullate il cipollotto con 2 cucchiaini di succo di limone, un cucchiaino di maggiorana, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe a piacere.

### **Passo 3.**

Lavate la lattuga e la rucola, asciugatele con carta assorbente, tagliate la lattuga a striscioline e sminuzzate la rucola, condite le due insalate con un cucchiaino di succo di limone, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe a piacere.

### **Passo 4.**

Servite nei piatti individuali.

### **Passo 5.**

Disponete in ogni piatto le insalate, aggiungete un quarto della polpa di granchio e degli asparagi, condite con la salsa precedentemente preparata e servite.

## Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 01/10/2015
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)