

## Insalata di asparagi, fragole agrodolci e «prosciutto» di spigola

Ecco come dare più gusto e grinta alle vostre insalate, con marinature, preparazioni agrodolci e un mix di alimenti cotti e crudi. Tempo L'insalata di asparagi, fragole agrodolci e «prosciutto» di spigola è un antipasto leggero e gustoso che vi aiuterà ad iniziare pranzi e cene con la giusta spinta di sapori. La spigola infatti è stata marinata con una polvere aromatica e poi tagliata sottile come fosse un prosciutto, da accompagnare a finissimi nastri di asparagi e alle fragole agrodolci che daranno ancora più carattere e complessità al piatto. Scopriate altre



buonissime insalate: Ingredienti g 1 spigola pulita g asparagi bianchi g fragole semi di sesamo bacche di ginepro pepe rosa alloro semi di senape zucchero caffè in polvere vino bianco aceto bianco miele di acacia finocchietto limone olio extravergine di oliva sale grosso e fino Procedimento Step 1 Per la ricetta dell'insalata di asparagi, fragole agrodolci e «prosciutto» di spigola, tostate in una padellina, a secco, un cucchiaino di semi di sesamo, uno di bacche di ginepro e uno di semi di senape, per 3-4 minuti. Step 2 Raccogliete i semi in un mortaio, unite un cucchiaino di sale fino, uno di zucchero e uno di caffè e pestate tutto insieme, ottenendo una polvere aromatica. Step 3 Liberare i filetti di spigola dalle lisce e adagiateli in un recipiente appoggiandoli sul lato della pelle. Copriteli con la polvere aromatica e fateli marinare in frigo per 3-4 ore. Step 4 Portate a bollire, in una casseruola, 250 g di acqua con 250 g di vino e 150 g di aceto bianco, 1 manciata di sale grosso, 1 cucchiaino di miele, qualche bacca di ginepro e di pepe rosa, 1 foglia di alloro. Step 5 Aggiungete in questa marinata le fragole lavate e tagliate a metà, riportate a bollire, spegnete. Scolate le fragole e ponetele a sgocciolare su una griglietta. Step 6 Fate raffreddare la marinata e filtratela. Prelevatene 1 mestolo e fate ridurre il liquido fino a ottenere una salsa sciropposa. Step 7 Pulite gli asparagi e tagliateli a strisce sottilissime, con un pelapatate; conditeli con un filo di olio, sale e pepe. Servitele con le fragole, la spigola affettata sottile e la salsa. Completate con ciuffetti di finocchietto, un filo di olio e scorza di limone grattugiata. Step 8 Abbinamento vino: i profumi di piccoli frutti di un Prosecco Millesimato Brut Rosé si accordano al gusto delle fragole e del finocchietto. Ci piace il Campe Dhei di [Viticoltori Ponte](#) che con la sua lieve sapidità esalta la spigola e gli asparagi. 8 euro, [ponte1948.it](#)