



CUCINA CON NOI!

# Frisella con asparagi, maionese vegana, avocado, pomodorini e timo

## INGREDIENTI

4 friselle

---

una confezione di [Punte di Asparagi Orogel](#)

---

un avocado maturo

---

150 g di pomodorini datterini

---

timo limonato o maggiorana

---

sale e olio evo

---





30



4



Facile

#### Preparazione

- 1 Bagnare le friselle con acqua fredda.
- 2 Cuocere velocemente gli asparagi in padella con due cucchiaini di olio (o solo con un poco di acqua) per 5-6 minuti.
- 3 Tagliare a pezzetti asparagi, pomodorini, avocado e amalgamare il tutto con un filo di olio (e a piacere un pizzico di sale) e cospargere sulla frisella dopo averla spalmata di maionese. Spolverare con le foglioline di erbe aromatiche.
- 4 Per la maionese vegana: montare insieme con il minipimer 100 ml di latte di soia non dolcificato, un quarto di limone spremuto, due cucchiaini di senape, due pizzichi di sale e 150 g di olio di mais.

