



# Asparagi o Verdure in agrodolce



## Ingredienti

	<i>Ricetta originale</i>	<i>Conversione misure</i>	<i>Proporzione su 100 gr</i>	<i>Proporzione su 1 Kg</i>
Asparagi verdi biologici	<b>2,5 Kg</b>	<b>2500 gr</b>	<b>100 gr</b>	<b>1000 gr</b>
Acqua	4/5 bicchieri da 200 ml	800/1000 gr	32/40 gr	320/400 gr
Aceto	1 bicchiere da 200 ml	200 gr	8 gr	80 gr
Olio di oliva EVO (o di semi)	1 bicchiere da 200 ml	200 gr	8 gr	80 gr
Zucchero di canna	1 bicchiere	200 gr	8 gr	80 gr
Sale fino (rosa dell'Himalaya)	1 cucchiaino colmo	20 gr	0,8 gr	8 gr

## Procedimento

Scaldare in forno a 100°C i vasetti di vetro puliti.  
Pelare la parte più fibrosa degli asparagi e tagliarli tutti a pezzettoni.  
Portare ad ebollizione acqua, aceto, zucchero e sale.  
Abbassare il gas al minimo.  
Unire l'olio e mescolare.  
Unire gli asparagi e far sobbollire per 2 minuti (max 5 minuti).  
Invasare aiutandosi con un imbuto da lavastoviglie, tenendo la pentola sul fuoco al minimo.  
Coprire di liquido fino ad in cm dal bordo.  
Chiudere il coperchio.  
Avvolgere i vasi in un panno di lana/cotone e riporli sotto una pentola o cloche, affinché si raffreddino lentamente.  
Faranno il vuoto senza doverli capovolgere.  
A raffreddamento completato etichettare ogni vaso.

## Consigli

Con la stessa procedura si possono fare tutte le verdure.  
Tutte le verdure sono da preferire mangiate crude.  
Per conservarle in caso di esubero o per gustarle durante le stagioni in cui la produzione orticola è scadente, si può ricorrere a questa sana ricetta, che grazie alla scarsa cottura non ne altera eccessivamente le proprietà.  
Il gusto è estremamente delicato e ben equilibrato.  
La procedura è estremamente semplice e poco dispendiosa.  
Con 300 gr di asparagi si fanno circa 2 vasetti da 210 gr ciascuno.