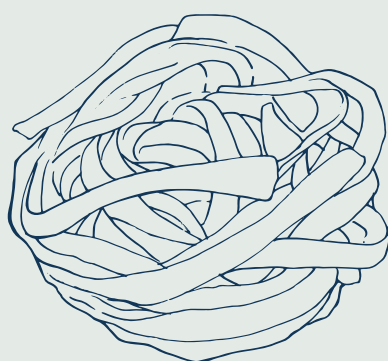


REGINETTE CON CALAMARI E ASPARAGI





INGREDIENTI

(Per 2 persone)

- 4 calamari
- 1 mazzo di asparagi verdi
- 1 litro Bevanda Vegetale Cocco Bio Matt per la riduzione
- 200 ml. Bevanda Vegetale Cocco Bio Matt per sfumare
- 1 spicchio di aglio
- peperoncino in polvere
- sale e pepe q.b.
- olio Evo q.b.
- erba cipollina
- cocco fresco
- fiori edibili

PROCEDIMENTO

Pulire e tagliare a rondelle i calamari e metterli da parte.

Tagliare il cocco fresco in scaglie sottili per la decorazione e metterlo da parte.

In un pentolino versare 1 litro della Bevanda Vegetale al Cocco Bio Matt e farla ridurre a fuoco basso fino all'80%. Servirà per la decorazione.

Pulire e tagliare gli asparagi in fettine sottili.

In una pentola antiaderente mettere un filo di olio Evo e quando è caldo aggiungere lo spicchio di aglio schiacciato.

Lasciare soffriggere per qualche istante e aggiungere i calamari e gli asparagi.

Aggiustare di sale e pepe.

Aggiungere il peperoncino (quantità a piacere). Cuocere il tutto per qualche minuto. Sfumare con la Bevanda Vegetale al Cocco Bio Matt.



In una pentola fare bollire l'acqua per la pasta e salarla.

Buttare le reginette nell'acqua bollente e farle cuocere per metà del tempo di cottura indicato sulla confezione.

Scolare con una schiumarola i calamari e gli asparagi e metteteli da parte in un piatto.

Scolare la pasta e metterla nella pentola in cui sono stati cotti i calamari e gli asparagi. Continuare la cottura "risottando" la pasta a fuoco medio. Sfumare con Bevanda Vegetale al Cocco Bio Matt.

Aggiungere all'ultimo minuto i calamari e gli asparagi.

IMPIATTAMENTO

In un piatto fondo creare un nido di reginette al centro e decorare con erba cipollina, un cucchiaino di riduzione al cocco, scaglie di cocco fresco e fiori edibili.