



Microonde: Antipasto antico di verdure - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

antipasti - verdure - microonde

Ingredienti per 4 persone:

300 g di punte d'asparagi,
300 g di funghi coltivati,
300 g di cipolline,
2 carote,
2 carciofi
il succo di 1 limone,
capperi,
1 cucchiaino di amido di mais,
1/2 tazza d'acqua,
sale e pepe q.b

Procedimento:

Tagliate le foglie esterne dei carciofi e dividete in quarti i cuori.
Pulite e affettate i funghi e le carote, mondate le cipolline e lasciatele intere.
Unite le verdure alle punte di asparagi in una pirofila di pirex, aggiungeteci una cucchiata di capperi, il succo di limone e la 1/2 tazza d'acqua.
Coprite il recipiente con una pellicola trasparente e cuocete a potenza massima per 6 minuti.
Rigirate le verdure con garbo, salate, pepate e ricoprendo cuocetele ancora per altri 6 minuti.
Lasciate riposare coperto per 5 minuti e poi levate.
Disponete tutte le verdure in una terrina di coccio.
Raccogliete il succo di cottura in un tegamino, amalgamatevi l'amido di mais stemperando bene e passate nel forno per 1 minuto sempre a potenza massima.
Versate la salsina sopra le verdure e servite.