



## Lupini di mare, asparagi bianchi, ortica e mela verde

**Un delicato abbinamento di primavera, capace di conquistare sia gli amanti del mare che della montagna.**

La ricetta dei **lupini di mare, asparagi bianchi, ortica e mela verde** è facile da realizzare e adatta alla primavera. Coinvolge prodotti stagionali e promuove l'incontro fra mare e terra, portando ad un equilibrio di sapori.



Lupini di mare, asparagi bianchi, ortica e mela verde (Foto © Kevin Feragotto).

## I lupini di mare, ottimo sapore e scarsa sapidità

I **lupini di mare** sono molluschi tipici del Mar Adriatico e spesso vengono confusi con le **vongole** in virtù dell'aspetto simile ma hanno un sapore diverso.

La marcata sapidità di questi piccoli invertebrati, incontra il gusto delicato ed elegante dell'**asparago bianco**, presentato nella doppia consistenza di crema e scottato alla piastra. Infine, la mineralità delle ortiche e l'acidità della mela – varietà Granny Smith -, apportano note terrose e freschezza al piatto.

## Lupini di mare, asparagi bianchi, ortica e mela verde

Il piatto può essere servito come antipasto leggero, da abbinare ad un buon bicchiere di **Muller Thurgau**, un vino semplice, fresco e floreale con note di mela e pera.



La mela verde della varietà Granny Smith.

## Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di lupini di mare
- 500 g di asparagi bianchi
- 200 g di ortiche fresche
- 4 mele Granny Smith (si usano solo le bucce)
- 2 patate a pasta gialla di medie dimensioni
- 1 spicchio d'aglio
- 20 ml di vino bianco frizzante
- 80 g di burro
- 2 cucchiai di olio EVO
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

## Procedimento

1. Raccogliete le ortiche, lavatele accuratamente ed essiccatele assieme alle bucce di mela a 50°C per circa 3-4 ore. Quindi, munendovi di una macina caffè, polverizzate entrambe (distintamente).
2. Fate spurgare i lupini in acqua e sale per almeno 3 ore (servono circa 35 grammi di sale per ogni litro d'acqua).
3. A questo punto, scaldate un goccio d'olio in una casseruola capiente e fate rosolare l'aglio. Aggiungete i lupini e mantenete una fiamma vivace. Coprite con il coperchio: il calore favorirà la schiusura delle valve. Quindi, sfumate con il vino bianco, aggiustate di pepe e

---

proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.

4. Nel frattempo, pulite gli asparagi e divideteli a metà. Fate bollire i gambi per circa 10-15 minuti. Punzecchiateli di tanto in tanto con una forchetta per verificarne il grado di cottura: devono essere teneri e cedevoli al taglio.
5. Lessate le patate. Unite i due ingredienti, frullateli e filtrate il composto con un colino. Aggiungete due cucchiaini di olio e riscaldate a fiamma dolce per circa 10 min.
6. Scottare le punte degli asparagi su una piastra.
7. Unite la polvere di mela verde al burro fuso. Mescolate ed irrorate i lupini.
8. Servite, cospargendo con della polvere di ortica.

**Data di creazione**

24/04/2018

**Autore**

kevin-feragotto