

PRIMI PIATTI

Pasta ricotta e asparagi

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La pasta ricotta e asparagi è un primo piatto cremoso e godurioso, proprio da leccarsi i baffi senza dover usare chili e chili di condimento o di chissà quale insaporitore.

Si tratta, infatti, di una ricetta semplice e tutto sommato leggera grazie alla presenza della ricotta che, seppur di pecora, quindi con un contenuto in grassi superiore, rimane comunque un latticino leggero e che ha l'ulteriore pregio di rendere il tutto cremoso ed estremamente goloso.

Gli asparagi sono una verdura che non si trova tutto l'anno, ma non appena appaiono sui banchi del mercato vi consigliamo di approfittarne perchè sono molteplici le sue proprietà benefiche, prima fra

tutte quella diuretica.

INGREDIENTI

PASTA CORTA 400 gr

ASPARAGI 1 mazzo

RICOTTA DI PECORA 250 gr

SCALOGNO 1

PARMIGIANO REGGIANO 3 cucchiaini da
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPE NERO

SALE

PREPARAZIONE

1 Per preparare la pasta ricotta e asparagi dovrete iniziare dalla pulizia degli asparagi. Per pulire gli asparagi dovrete semplicemente rimuovere la parte finale del gambo, ossia quella più chiara e coriacea.

Dovrete procedere, quindi, affettando i gambi ricavando delle rondelle piuttosto spesse. Mi raccomando affettate solo i gambi e lasciate, invece, le punte intere.

2 Fate scaldare in una casseruola un giro d'olio extravergine d'oliva e nel mentre pulite ed affettate uno scalogno. Non appena l'olio è caldo, aggiungete lo scalogno e fatelo soffriggere leggermente prestando attenzione a non bruciarlo.

Dopo un minutino aggiungete anche i gambi degli asparagi preparati in precedenza e fateli cuocere a fiamma moderata aggiungendo un bel pizzico di sale.

3 In una padella a parte fate scaldare un altro goccio di olio extravergine d'oliva ed in questo caso, aggiungerete le punte degli asparagi che si dovranno arrostiti in modo uniforme. Aggiungete un pizzico di sale per insaporirle a dovere.

4 Quando i gambi degli asparagi saranno sufficientemente cotti, ci vorranno circa 15 minuti durante i quali avrete aggiunto anche poca acqua per evitare di farli bruciare, trasferiteli in un bicchiere sufficientemente grande da potervi far entrare un frullatore ad immersione.

Aggiungete al bicchiere anche il parmigiano grattugiato e la ricotta e frullate il tutto con il frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema vellutata ed omogenea.

5 Portate ad ebollizione una pentola colma d'acqua e aggiungete il sale non appena spicca il bollore. Tuffatevi la pasta e fatela cuocere al dente.

6 Trasferite la crema di ricotta e asparagi in una bella insalatiera o in una ciotola capiente. Qualora risultasse troppo densa potrete aggiungere un goccio dell'acqua di cottura della pasta.

Unite, quindi anche la pasta cotta e scolata e mescolate molto bene per condire il tutto alla perfezione.

7 Non vi resta, quindi, di servire la pasta nei piatti e ultimare ciascuno con qualche punta d'asparago saltata e messa da parte e una macinata di pepe nero.