

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Come preparare gli asparagi alla parmigiana in pochi minuti

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Emilia-Romagna](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER FARE GLI ASPARAGI ALLA PARMIGIANA

ASPARAGI 1 kg

BURRO 100 gr

PARMIGIANO REGGIANO 100 gr

Un piatto leggero ma saporito: gli **asparagi alla parmigiana** si preparano in pochi minuti e sono ideali per chi ama le verdure gratinate.

COME PREPARARE GLI ASPARAGI ALLA PARMIGIANA

- 1 Per preparare gli **asparagi alla parmigiana** per prima cosa taglia la parte bianca e dura del gambo degli asparagi con un coltello, poi lavalì e pelalì con un pelapatate.

Cuoci gli asparagi al vapore per 5 minuti (finché non saranno morbidi) oppure per 10 minuti in acqua bollente salata.



2 Adesso scola gli asparagi e disponili delicatamente a strati in una pirofila imburrata inserendo fra uno strato e l'altro dei fiocchetti di burro e abbondante Parmigiano.





- 3** Metti la pirofila in forno statico, preriscaldato a 200°C per 15/20 minuti. Gli asparagi alla parmigiana sono pronti quando, trascorso il tempo previsto per la cottura, avranno formato una deliziosa crosticina dorata.



ASPARAGI ALLA PARMIGIANA: CONTORNO PRIMAVERILE

Gli **asparagi alla parmigiana** sono un contorno classico della cucina italiana, perfetti per esaltare il sapore di questa verdura primaverile. Il gusto delicato degli asparagi si combina alla

perfezione con la ricchezza del burro e la sapidità del Parmigiano Reggiano, creando un piatto semplice ma incredibilmente gustoso. Ideali per accompagnare secondi di carne o pesce, questi asparagi gratinati sono facili da preparare e conquisteranno tutti con la loro crosticina dorata e saporita. Scopri come realizzarli passo dopo passo!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Se vuoi un gusto più intenso, prova a sostituire il Parmigiano con pecorino o grana padano. Per evitare sprechi, conserva i gambi più duri degli asparagi e usali per preparare brodi o vellutate. Se preferisci una versione più leggera, sostituisci il burro con un filo di olio extravergine d'oliva. Gli asparagi alla parmigiana sono ottimi anche con l'aggiunta di una leggera besciamella per renderli ancora più cremosi.

COME CONSERVARE GLI ASPARAGI ALLA PARMIGIANA

In frigorifero: conserva gli asparagi alla parmigiana in un contenitore ermetico per massimo 2 giorni.
Per riscaldarli: mettili in forno a 180°C per qualche minuto o in padella con un filo d'olio.
Evitare il congelamento: gli asparagi cotti tendono a perdere consistenza una volta scongelati.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Risotto agli asparagi: un primo piatto cremoso e ricco di sapore.

Frittata di asparagi: un'idea veloce per una cena leggera e gustosa.

Asparagi con salsa all'uovo: una variante ricca di gusto perfetta per un contorno raffinato.

Involtoni di salmone e asparagi: un antipasto elegante e veloce da preparare.

Gnocchi con gamberi e asparagi: un piatto cremoso e delicato con il sapore del mare.

Asparagi grigliati: un'alternativa semplice e veloce per gustare gli asparagi in purezza.