

SECONDI PIATTI

# Asparagi in friggitrice ad aria

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [6 min](#)    COSTO:

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



## INGREDIENTI PER GLI ASPARAGI IN FRIGGITRICE AD ARIA

ASPARAGI 1 mazzo

PANCETTA 150 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

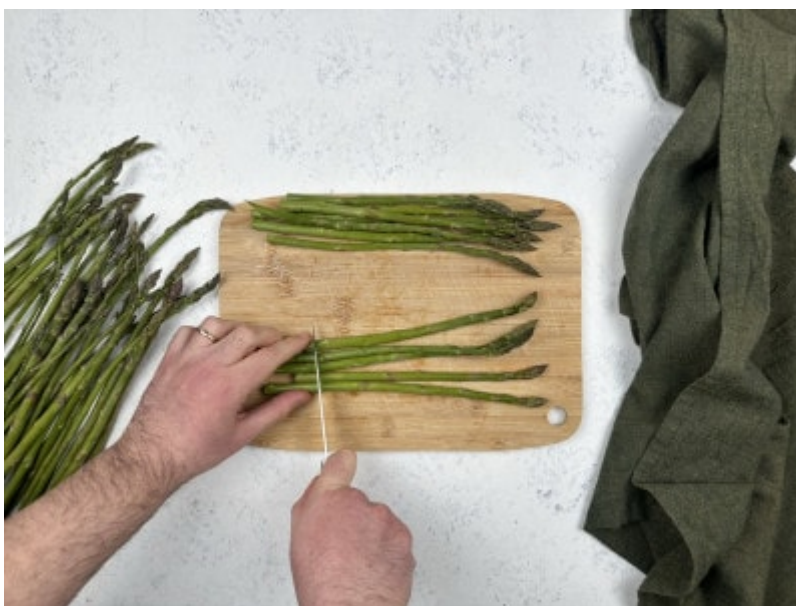
PANGRATTATO

SALE

Hai mai pensato di cucinare gli **asparagi** in [friggitrice ad aria](#)? Se cerchi una ricetta sfiziosa, veloce e perfetta per ogni occasione, sei nel posto giusto! Ti basteranno pochi ingredienti – asparagi, pancetta e parmigiano – e una manciata di minuti per portare in tavola un [secondo piatto](#) croccante fuori e morbido dentro. **Continua a leggere, ti spiego tutti i trucchi per farli venire perfetti!**

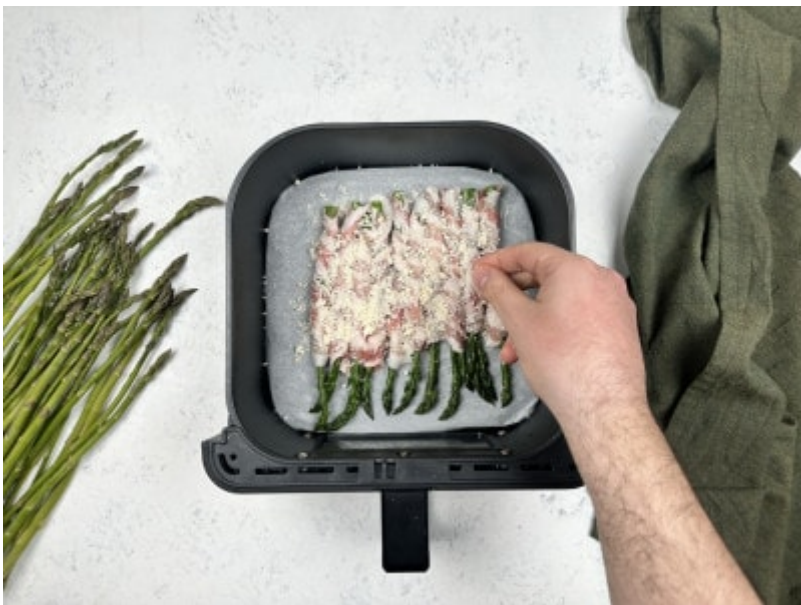
## COME FARE GLI ASPARAGI IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Lava per bene gli asparagi quindi elimina la parte più legnosa e tagliali a misura del cestello della friggitrice ad aria. In caso fossero molto grossi pela il gambo con un pelapatate. Sbollentali per circa 8 minuti in acqua leggermente salata o fino che non saranno morbidi. Scolali e falli intiepidire. Arrotola la pancetta su ogni asparago. Sistemali l'uno accanto all'altro nel cestello della friggitrice ad aria ricoperto di carta forno. Irrora con olio.





- 2 Cospargi la parte superiore con parmigiano grattugiato e pangrattato. Cuoci a 200°C per 6 minuti.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Se gli asparagi sono molto grossi, ti consiglio di pelare leggermente il gambo con un pelapatate: in questo modo cuoceranno più uniformemente e saranno teneri anche nella parte bassa.

Non buttare via i gambi più duri che tagli: puoi utilizzarli per preparare un ottimo [brodo vegetale](#) o un [risottino](#)!

Quando arrotoli la pancetta intorno agli asparagi, fai attenzione a non stringere troppo, così la pancetta non si romperà durante la cottura.

## CONSERVAZIONE

Gli asparagi in friggitrice ad aria vanno gustati appena pronti, ma se ti avanzano puoi conservarli in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 2 giorni. Al momento di servirli, scaldali qualche minuto in friggitrice o in forno per farli tornare croccanti.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Stick di zucchine in friggitrice ad aria](#): croccanti e saporiti, perfetti come contorno leggero.

[Verdure in friggitrice ad aria](#): morbide dentro e dorate fuori, ideali anche per cena.

[Anelli di cipolla in friggitrice ad aria](#): un grande classico, facile e irresistibile.

[Patatine fritte in friggitrice ad aria](#): leggere e pronte in pochi minuti.