

ZUPPE E MINESTRE

Crema di asparagi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [120 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI PER LA CREMA DI ASPARAGI

ASPARAGI 500 gr

PATATE 200 gr

CIPOLLA piccola - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

CROSTINI DI PANE

La **crema di asparagi** è una **ricetta semplice** e genuina che valorizza al meglio questo ortaggio di stagione. A base di asparagi, patate e cipolla, è perfetta per una [cena leggera](#) o un pranzo primaverile. La **consistenza vellutata** e il profumo delicato la rendono adatta anche ai palati più esigenti. Servita con punte di asparagi saltate e [crostini di pane](#), diventa un **piatto completo e appagante**.

COME FARE LA CREMA DI ASPARAGI

- 1 Lava accuratamente gli asparagi. Elimina la parte finale molto dura e pela con un pelapatate la parte più legnosa, senza buttare nulla. Taglia gli asparagi a pezzetti, tenendo da parte le punte. Immergi gli scarti in un litro d'acqua, aggiungi una presa di sale e porta a bollore. Cuoci per almeno 40 minuti.





2 Sbuccia la cipolla e tagliala a fette (non troppo sottili, perché verrà frullata).



3 Sbuccia le patate, lavale e tagliale a cubetti.





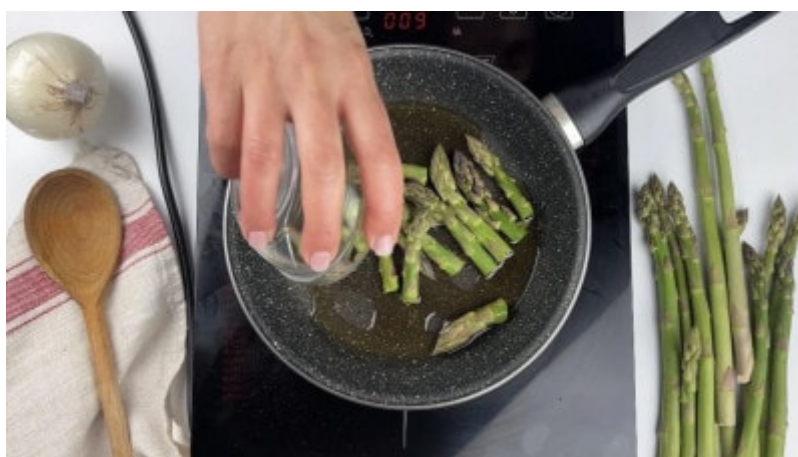
4 Versa un filo d'olio extravergine in una pentola dal fondo spesso. Aggiungi la cipolla e falla rosolare a fiamma dolce. Unisci le patate e gli asparagi tagliati a pezzetti, tenendo da parte le punte. Filtra il brodo ottenuto con gli scarti degli asparagi e uniscilo agli altri ingredienti. Prosegui la cottura per almeno un'ora a fuoco dolce.





5 In una padella antiaderente scalda un filo d'olio, aggiungi le punte degli asparagi, aggiusta

di sale, copri con un coperchio e cuoci per circa 10 minuti a fiamma bassa.





6 Trascorsa circa un'ora, frulla il contenuto della pentola con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia.



7 Versa la crema nei piatti e completa con un filo di buon olio extravergine d'oliva, i crostini di pane e le punte degli asparagi cotte separatamente.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Utilizza gli scarti degli asparagi per preparare un [brodo vegetale](#) leggero e aromatico.

Se hai del [pane](#) raffermo, taglialo a cubetti e tostalo in forno per realizzare crostini da accompagnamento.

Aggiungi un cucchiaio di panna o una noce di burro a fine cottura per una consistenza ancora più vellutata.

Puoi preparare la stessa ricetta con [asparagi bianchi](#) per una variante altrettanto gustosa.

COME CONSERVARE LA CREMA DI ASPARAGI

La crema di asparagi si conserva in frigorifero per 48 ore, all'interno di un contenitore ermetico.

Ti consiglio di aggiungere i crostini e le punte di asparagi solo al momento di servirla.

La vellutata di asparagi può essere congelata, ma è preferibile non conservarla troppo a lungo. Per scongelarla, trasferiscila direttamente in una pentola e scaldala a fiamma dolce.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Vellutata di porri e patate](#): cremosa e delicata.

[Crema di ceci](#): dalla consistenza densa e sapore dolce.

[Pasta con gli asparagi](#): fresca e primaverile.

[Risotto con asparagi verdi](#): un classico intramontabile.

[Ricetta frittata con asparagi](#): leggera e veloce da preparare.