

PRIMI PIATTI

Gnocchetti sardi salsiccia e asparagi

di: *Cookaround*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

GNOCCHETTI SARDI 400 gr

ASPARAGI 1 mazzo

SALSICCIA DI MAIALE 4

SCALOGNO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6

cucchiari da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PARMIGIANO GRATTUGIATO 2 prese

Gli gnocchetti sardi salsiccia e asparagi è un primo piatto completo, comprende tutto ciò che serve dalla pasta, alle proteine alle verdure, si può tranquillamente considerare un piatto unico.

Gustoso e colorato, questo piatto è assolutamente da provare in primavera inoltrata quando gli asparagi sono abbondanti sui mercati ortofrutticoli.

Gli asparagi sono una verdura dai molteplici aspetti benefici, primo fra tutto è molto drenante, quindi è anche amico delle donne sempre in lotta contro la ritenzione idrica. Provatelo e fateci sapere che ne pensate!

PREPARAZIONE

1 Per preparare gli gnocchetti sardi salsiccia e asparagi partite dall'affettare sottilmente uno scalogno, trasferitelo in una padella con tre cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e iniziate a far scaldare il tutto. Nel frattempo eliminate la parte finale degli asparagi e tagliateli a tocchetti non troppo spessi mentre lascerete intere le punte più delicate.

Quando lo scalogno inizierà a soffriggere, unite gli asparagi e fateli cuocere a fiamma vivace per una decina di minuti aggiungendo, se necessario, poca acqua o se ne avete a disposizione, poco brodo vegetale. Al termine della cottura gli asparagi dovranno risultare teneri.

2 In un'altra padella fate scaldare altri tre cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, aggiungete uno spicchio d'aglio e le salsiccie sbriciolate a mano. Lasciate cuocere le salsicce a fuoco vivace fino a che non siano completamente rosolate e dorate.

3 Portate a bollore una pentola colma d'acqua, quindi salatela e tuffatevi gli gnocchetti sardi che dovranno cuocere al dente. Una volta cotti, scolate gli gnocchetti sardi e trasferiteli direttamente nella padella con la salsiccia dalla quale avrete tolto lo spicchio d'aglio. Non scolate completamente la pasta, l'acqua di cottura della pasta che cadrà in padella servirà a creare una deliziosa crema.

4 Unite anche gli asparagi e un altro po' dell'acqua di cottura della pasta e lasciate cuocere il tutto per un paio di minuti affinché i sapori si amalgamino ben bene. Al termine della cottura, mantecate la pasta con un paio di manciate di parmigiano grattugiato e servite in tavola.