

PRIMI PIATTI

Pasta con asparagi semplice

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

PENNE RIGATE 400 gr

ASPARAGI 400 gr

ZUCCHINE 2

STRACCHINO 60 gr

CIPOLLE ½

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

NOCE MOSCATA 1 pizzico

PARMIGIANO REGGIANO

SALE

Gli asparagi hanno diverse proprietà quali: glucidi, protidi, fibre composte da cellulosa, pectine e lignina, vitamina A, quasi tutte le vitamine del gruppo B ed elementi minerali quali sodio, potassio, fosforo, magnesio, ferro, zinco, rame e iodio. Inoltre gli asparagi fanno bene al cuore e ai muscoli in generale, hanno proprietà curative; infatti vengono consigliati per la cura di patologie reumatiche e problemi urinari. Dopo questa breve introduzione sulle proprietà e sui benefici di questo meraviglioso ortaggio, vi spiego subito come preparare la mia versione di pasta con asparagi. Il gusto è delicato e si presta ad un bis!

PREPARAZIONE

Tagliare l'estremità più dura e chiara dell'asparago, raschiare la parte verde esterna, legare gli asparagi con un pò di cotone,

Cuocere in abbondante acqua per circa 15 minuti (finchè non saranno teneri). Gli asparagi dovranno cuocersi in piedi, mentre le punte si cuoceranno con il vapore (per evitare che si possano rompere).

Quando gli asparagi saranno cotti, tagliarli a pezzetti tenendo da parte le punte che ci serviranno per guarnire.



1 Lavare e tagliare le zucchine a spicchi. In una padella far rosolare la cipolla tagliata a pezzetti e versare le zucchine con un pò d'acqua. Cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti e con coperchio chiuso.

Aggiungere gli asparagi e cuocere per un paio di minuti



Se volete questo è il link diretto: <http://www.ledolcricette.it/2012/05/15/pasta-con-asparagi/3274>



- 2 Quando il composto risulterà morbido, frullare la metà aggiungendo un pò di sale e un pizzico di noce moscata, ottenendo così una crema.
Versare la crema al restante composto, aggiungere due mestoli di acqua di cottura della pasta e mescolare.



3 Scolare la pasta al dente, rimetterla nella pentola e aggiungere lo stracchino, mescolare con un mestolo di legno fin quando si scioglierà, aggiungere due mestoli del composto e amalgamare il tutto.

Versare la pasta nei piatti con al centro altra crema, decorare con le punte di asparagi e parmigiano grattugiato.

