

PRIMI PIATTI

Pasta con gli asparagi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Gustosa, delicata e cremosa: la ricetta della pasta con gli asparagi è un [primo piatto](#) che celebra la primavera con tutto il suo sapore. Gli asparagi vengono saltati con aglio e olio, poi uniti alla pasta e mantecati con formaggio grattugiato per un risultato semplice ma irresistibile.

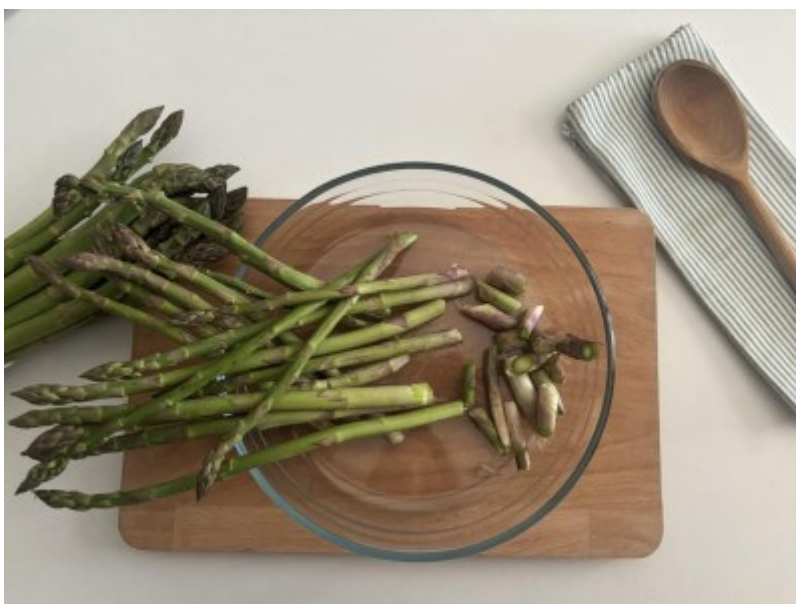
INGREDIENTI PER LA PASTA CON GLI ASPARAGI

FUSILLI 320 gr
ASPARAGI 400 gr
GRANA PADANO GRATTUGIATO 30 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

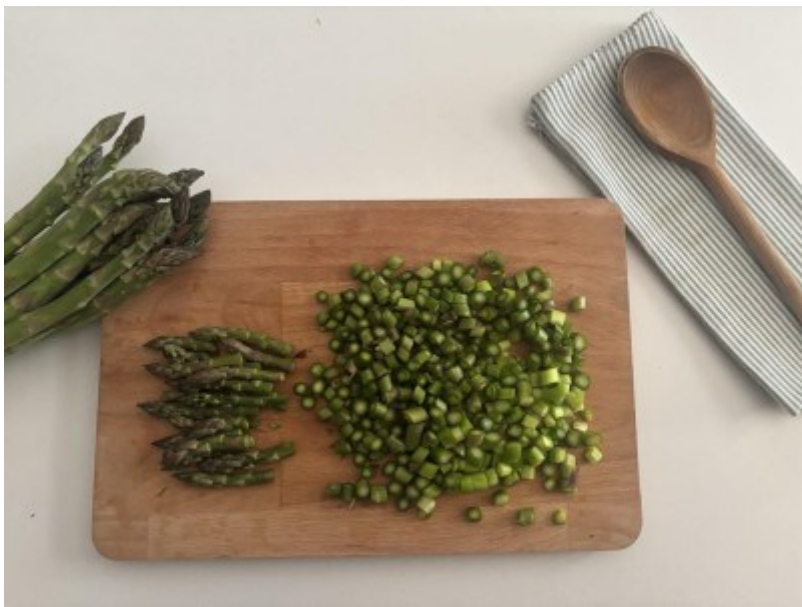
COME FARE LA PASTA CON GLI ASPARAGI

1 Per preparare la pasta con gli asparagi, inizia con la pulizia degli asparagi: lavalvi sotto

l'acqua corrente. Taglia la parte finale degli asparagi, poi pela la parte legnosa con un pelapatate. Dopo averli pelati, taglia tutta la lunghezza a rondelle, lasciando integre le punte.







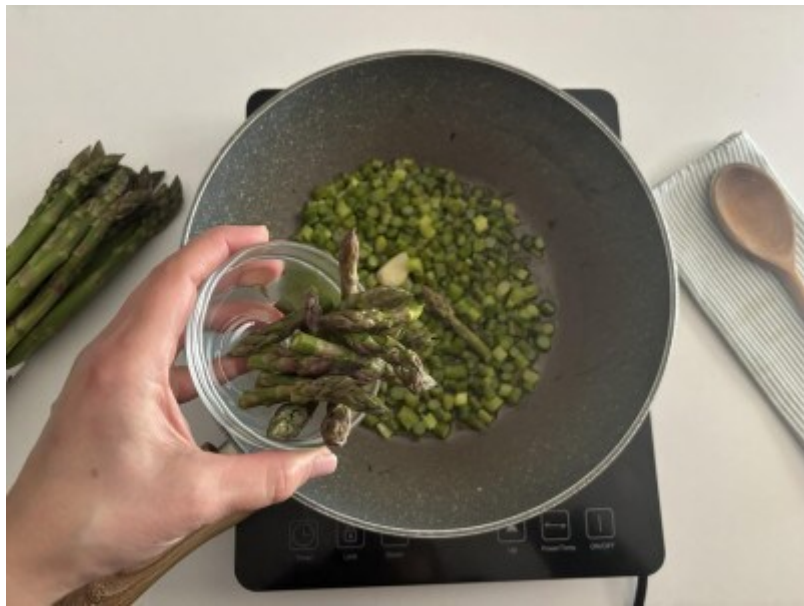
2 Versa un filo d'olio extravergine in una padella capiente, aggiungi uno spicchio d'aglio intero e gli asparagi tagliati, tenendo da parte le punte. Regola di sale, copri con il coperchio e lascia cuocere a fiamma dolce per una decina di minuti.







- 3 Aggiungi le punte degli asparagi nella padella, rimetti il coperchio e cuoci per altri 5-10 minuti circa, sempre a fiamma dolce.



- 4 Porta a bollore una pentola con abbondante acqua, aggiungi una presa di sale grosso, quindi cuoci la pasta al dente.



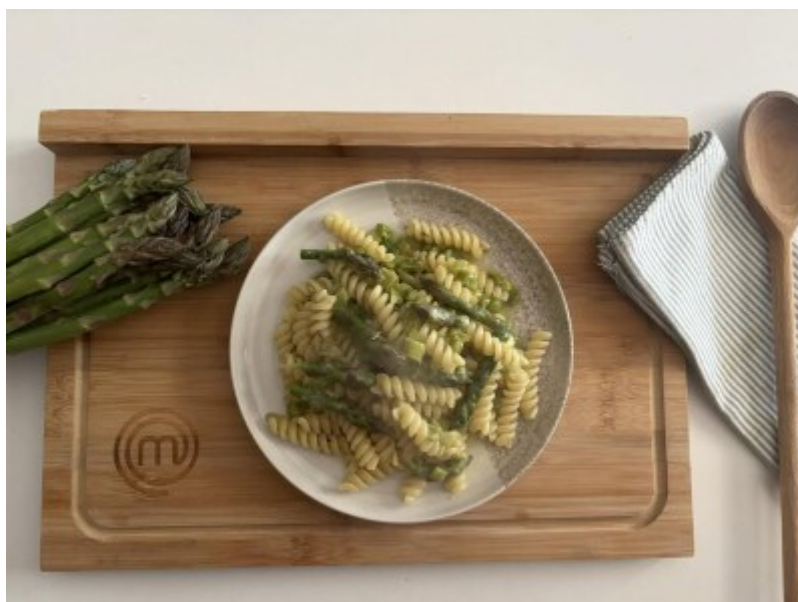
- 5 Scola la pasta e tieni da parte un po' di acqua di cottura. Versa la pasta nella padella con gli asparagi. Fai saltare per qualche istante, manteca con l'acqua di cottura, un filo d'olio extravergine e, a fiamma spenta, aggiungi il formaggio grattugiato o il formaggio che preferisci.





6 La pasta con asparagi è pronta: versala nei piatti, aggiungi pepe macinato al momento e

servila subito.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Non buttare le parti dure degli asparagi: usale per fare un [brodo vegetale](#) da usare in [risotti](#) o [minestre](#).

Puoi sostituire il Grana Padano con pecorino o formaggi grattugiati avanzati.

Se ti piace un tocco cremoso in più, aggiungi un cucchiaio di panna o besciamella.

Per un gusto più deciso, prova ad aggiungere delle scaglie di mandorle tostate o una grattugiata di scorza di limone.

COME SI CONSERVA LA PASTA CON GLI ASPARAGI

La pasta con gli asparagi andrebbe consumata appena fatta, ma se avanza puoi conservarla in

frigorifero per un giorno al massimo.

Evita il congelamento: la consistenza degli asparagi e della pasta ne risentirebbe.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Risotto agli asparagi: delicato e cremoso.

Asparagi al forno: contorno semplice e gustoso.

Asparagi alla parmigiana: fresco e leggero.

Lasagne con pesto di asparagi e speck: una variante delle lasagne classiche elegante e raffinata.

Frittata di asparagi: perfetta anche fredda, ideale per picnic.