

ANTIPASTI E SNACK

Quiche agli asparagi monoporzione

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le quiche agli asparagi monoporzione sono un'idea carina e simpatica per poter realizzare un antipastino goloso oppure un ulteriore elemento da poter inserire sul tavolo di un buffet. Si tratta ovviamente di una preparazione stagionale, infatti gli asparagi non si trovano tutto l'anno ma soltanto in primavera.

Se vi piace l'idea potrete declinarla con altre verdure di stagione, otterrete sempre un ottimo risultato, gustoso e semplice da realizzare.

INGREDIENTI

PASTA SFOGLIA confezione - 1
ASPARAGI 1 mazzo
UOVA 2
PANNA 200 ml
EMMENTALER 100 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SPICCHIO DI AGLIO 1
MENTA 1 rametto
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per preparare le quiche agli asparagi monoporzione dovrete iniziare pulendo gli asparagi: eliminate la parte finale del gambo, di colore bianco e di consistenza legnosa, quindi con l'aiuto di un pelapatate pelate i gambi eliminando la buccia fibrosa ed affettateli a rondelle conservando, invece, le punte intere.

2 Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella ed aggiungete uno spicchio d'aglio sbucciato e un rametto di menta fresca. Fate prendere calore fino a far sfrigolare l'olio, a quel punto dovrete iniziare ad aggiungere i gambi tagliati a rondelle.

Lasciate cuocere i gambi degli asparagi aggiungendo via via dell'acqua o del brodo vegetale se ne avete a disposizione, i gambi dovranno ammorbidirsi e ci impiegherete circa 10 minuti.

Quando i gambi saranno quasi cotti, aggiungete anche le cime degli asparagi e lasciate cuocere ancora per qualche minuto, le cime, infatti, sono più delicate e cuociono in meno tempo. Al termine della cottura regolate il tutto di sale.

3 Dedicatevi, quindi, ai gusci di pasta sfoglia: ricavate dei dischi leggermente più grandi delle formine che utilizzerete per la cottura delle mini quiche. Imburrate gli stampini e rivestiteli con i dischi di pasta sfoglia.

4 Preparate, infine, la pastella tipica delle quiche: riunite in una ciotola le uova e la panna e sbattete il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete l'emmental tagliato a dadini ed insaporite con sale e pepe.

Non vi resta che aggiungere anche gli asparagi cotti a parte e mescolare il composto.

5 Farcite i gusci di pasta sfoglia con questo composto a base di uova, panna e asparagi e infornate le quiche monoporzione a 200°C per circa 20 minuti, ma controllate sempre il grado di cottura dato che ogni forno è tarato in maniera diversa.

6 Servite le quiche agli asparagi monoporzione sia calde che fredde come antipasto o come elemento in un buffet.