

SECONDI PIATTI

# Uova e asparagi

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **2 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **5 min**    COTTURA: **6 min**    COSTO:

**basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

---



L'abbinamento di uova e asparagi è un classico della cucina italiana, apprezzato per la sua semplicità, gusto e valore nutrizionale, oggi vediamo insieme **come cucinare uova e asparagi** per un **pasto sano e nutriente**.

Nella **nostra ricetta**, il sapore tipico e particolare degli asparagi si sposa perfettamente con la cremosità e il gusto delle uova, creando un **equilibrio di sapori** davvero armonioso, infatti **le uova tendono ad esaltare il gusto degli asparagi**, rendendoli ancora più **saporiti e intensi**.

Quando hai voglia di un **piatto primaverile pieno di gusto** e molto veloce da preparare, uova e asparagi

sono esattamente quello che ti serve! **Prova la nostra ricetta super facile!**

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Frittata di asparagi](#)

[Lasagne con pesto di asparagi](#)

[Crespelle con asparagi](#)

[Risotto con asparagi](#)

[Asparagi alla parmigiana](#)

COSA SERVE PER CUCINARE UOVA E

ASPARAGI

ASPARAGI 500 gr

UOVA medie - 4

BURRO 10 gr

SALE

PEPE

## COME SI PREPARANO UOVA E ASPARAGI

- 1** Inizia lavando gli asparagi, elimina la parte inferiore dei gambi che è la più legnosa, lascia solo la punta e 10 cm circa di gambo tenero. Se lo ritieni utile, puoi ulteriormente pulire il gambo degli asparagi pelandolo con un pelapatate.





- 2 Metti gli asparagi in acqua bollente salata e lasciali cuocere per circa 4-5 minuti, quindi scolali e mettili su un piatto.

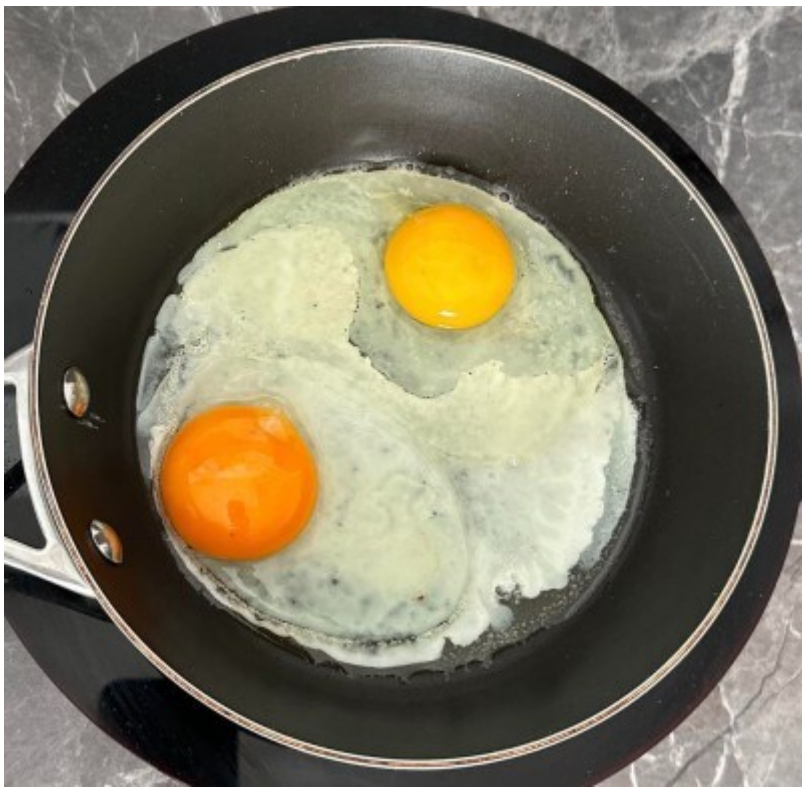




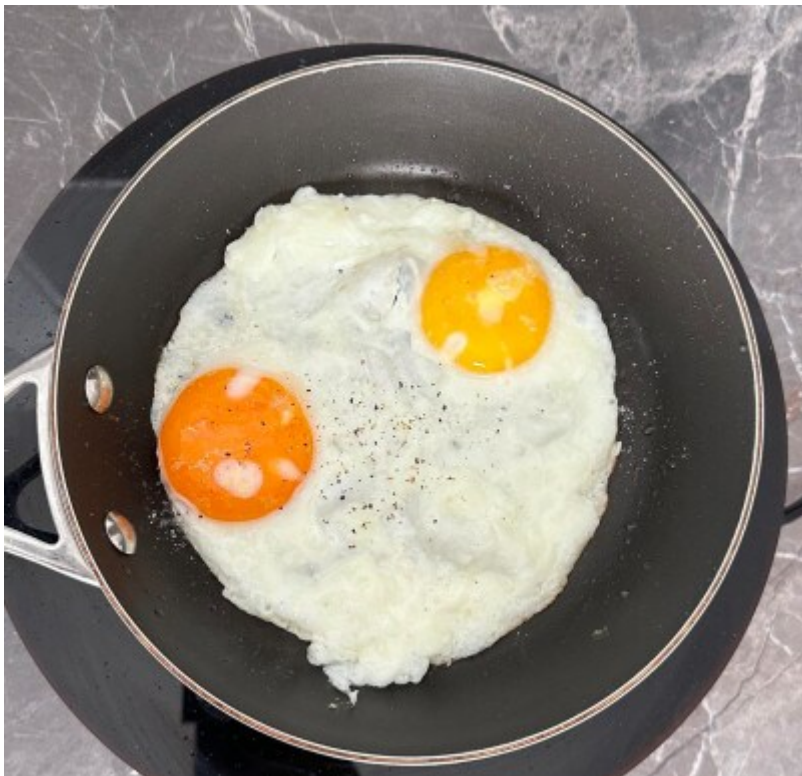


**3** In una padella antiaderente fai sciogliere il burro, aggiungi le uova facendo attenzione a lasciare il tuorlo intatto. Lascia cuocere le uova al tegamino per un paio di minuti.





- 4 Insaporisci le uova con sale e pepe, infine impiatta 2 uova con metà quantità di asparagi in due piatti distinti. Servi uova e asparagi caldissimi.





## ALTRI ABBINAMENTI PER UOVA E ASPARAGI

L'abbinamento di uova e asparagi può essere ulteriormente arricchito con l'aggiunta di altri ingredienti, come ad esempio:

Formaggi come Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Pecorino Romano o ricotta salata si sposano perfettamente con questo piatto.

Salumi come pancetta, speck, prosciutto cotto o bresaola possono aggiungere una nota sapida e saporita.

Le erbe aromatiche come prezzemolo, erba cipollina, timo o maggiorana donano un tocco di freschezza e profumo.

Infine le spezie: pepe nero, noce moscata o paprika possono aggiungere un pizzico di piccantezza o un gusto più deciso.

## CONSIGLI PER OTTENERE UOVA E ASPARAGI PERFETTI

Utilizza asparagi freschi di stagione e uova di alta qualità per ottenere il miglior risultato.  
Cuoci gli asparagi al dente e le uova al punto desiderato per preservare il loro sapore e consistenza.  
Non esagerare con gli ingredienti aggiuntivi, per evitare di coprire il gusto delicato degli asparagi.  
Sperimenta con diverse varianti e accostamenti per trovare la combinazione che preferisci.