

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Asparagi alla parmigiana

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO:
basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Gli **asparagi alla parmigiana** sono contorno primaverile gustoso e facile da realizzare.

Basteranno solo **3 ingredienti** per portare in tavola un **piatto appetitoso** da accompagnare con secondi piatti di pesce o carne, gli asparagi più adatti a questa ricetta sono i classici asparagi verdi, ma il risultato è ottimo anche con gli asparagi bianchi e con quelli viola.

A differenza della classica parmigiana, le verdure sono cotte al vapore e successivamente gratinate per un risultato più leggero e genuino. Arricchisci il tuo menu della bella stagione con questo delizioso contorno!

Ecco altre gustose [ricette con gli asparagi](#):

[Risotto agli asparagi](#)

[Crespelle con asparagi](#)

INGREDIENTI

ASPARAGI 1 kg

BURRO 100 gr

PARMIGIANO REGGIANO 100 gr

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare gli **asparagi alla parmigiana** per prima cosa taglia la parte bianca e dura del gambo degli asparagi con un coltello, poi lavalì e pelalì con un [pelapatate](#).

Cuoci gli asparagi al vapore per 5 minuti (finché non saranno morbidi) oppure per 10 minuti in acqua bollente salata.



- 2** Adesso scola gli asparagi e disponili delicatamente a strati in una pirofila imburrata inserendo fra uno strato e l'altro dei fiocchetti di burro e abbondante Parmigiano.



- 3** Metti la pirofila in forno statico, preriscaldato a 200 gradi per 15/20 minuti. Gli asparagi alla parmigiana sono pronti quando, trascorso il tempo previsto per la cottura, avranno formato una deliziosa crosticina dorata.





IDEE PER VARIARE LA RICETTA

Puoi usare anche asparagi bianchi o viola, il procedimento della ricetta è sempre lo stesso. Se vuoi arricchire la ricetta degli asparagi alla parmigiana e farla diventare un secondo piatto, alterna gli strati di asparagi con fette di mozzarella fior di latte, termina con uno strato di asparagi, una spolverizzata di formaggio grattugiato e qualche fiocchetto di burro.

CONSERVAZIONE

Gli asparagi alla parmigiana si conservano un paio di giorni in frigorifero.