

ANTIPASTI E SNACK

## Asparagi in sfoglia: l'antipasto primaverile facile e veloce

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE:

*LA COTTURA SI INTENDE 10 MINUTI IN PADELLA + 15 MINUTI IN FORNO*



Cerchi un'idea lampo? Gli **asparagi in sfoglia** sono l'**antipasto veloce** e croccante ideale per i tuoi menu primaverili. Pochi ingredienti e massima resa per un risultato che piace a tutti!

Per averli tenerissimi, segui il trucco per [pulire gli asparagi senza sprechi](#). Se hai poco tempo, puoi prepararli anche come gli [asparagi in friggitrice ad aria](#): saranno pronti in metà tempo.

Questa ricetta è perfetta tra gli [antipasti di pasta sfoglia per Pasqua](#)

o come apertura di un pranzo che prosegue con un classico risotto agli asparagi. Mettiamoci all'opera!

## INGREDIENTI PER GLI ASPARAGI IN PASTA SFOGLIA: COSA TI SERVE

ASPARAGI 12  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE 1 pizzico  
ROTOLO DI PASTA SFOGLIA 1  
UOVO 1  
SEMI DI SESAMO

## COME PREPARARE GLI ASPARAGI IN SFOGLIA: IL PROCEDIMENTO

- 1 Inizia dalla **pulizia degli asparagi**: taglia la parte finale più dura e usa un pelapatate per rimuovere la parte esterna legnosa del gambo.

PASSO DOPO PASSO

Una volta puliti, lavalì con cura sotto l'acqua corrente.





**2** Metti gli asparagi in una padella capiente con un filo d'olio, poca acqua e un pizzico di sale.

Copri e cuoci a fiamma dolce per circa 15 minuti: il vapore li renderà teneri e saporiti.







**3** Lascia raffreddare completamente gli asparagi. Intanto, srotola la pasta sfoglia e tagliala a **strisce sottili**.

Avvolgi ogni asparago con due strisce di pasta e sistemali man mano su una teglia foderata con carta forno.





4 Copri le punte degli asparagi con della carta stagnola: questo piccolo trucco eviterà che si

brucino o si seccino troppo in forno.

**Spennella la sfoglia** con l'uovo sbattuto e completa con una manciata di semi di sesamo per un tocco croccante.





**5** Inforna a **200°C (forno ventilato)** nel ripiano centrale per circa 15 minuti.

Sforna quando la sfoglia risulterà perfettamente dorata. Se necessario, adatta i tempi di cottura in base alla potenza del tuo forno.



## COME CONSERVARE GLI ASPARAGI IN SFOGLIA

Gli **asparagi in sfoglia** danno il meglio di sé appena sfornati. Ti consiglio di **consumarli subito** o entro poche ore per mantenere la pasta sfoglia friabile e croccante.

Evita di conservarli a lungo: l'umidità dell'asparago ammorbidirebbe troppo la crosta, rovinando la consistenza del tuo antipasto.

## CONSIGLI E VARIANTI PER ASPARAGI IN SFOGLIA PERFETTI E

Vuoi rendere i tuoi **asparagi in sfoglia** ancora più speciali? Ecco qualche trucco rapido:

**CROCCANTI**

**Variante golosa:** prima di avvolgere l'asparago nella sfoglia, aggiungi una fetta di **prosciutto crudo**, cotto o speck. Il risultato sarà ancora più saporito.

**Massima croccantezza:** assicurati che gli asparagi siano ben freddi e asciutti prima di usare la pasta sfoglia. Se sono umidi, la sfoglia diventerà molle in cottura.

**In friggitrice ad aria:** puoi cuocerli a **190°C per circa 8-10 minuti**. Controlla la doratura: è l'alternativa più veloce e croccante.

**Cottura light:** se preferisci non usare la padella, puoi cuocere gli asparagi a vapore o lessarli velocemente prima di infornarli.