

PRIMI PIATTI

Carbonara di asparagi: il segreto per una crema perfetta

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



Se cerchi un'alternativa raffinata e leggera alla classica [Pasta alla carbonara](#), questa versione primaverile ti conquisterà al primo assaggio. La **Carbonara di asparagi cremosa e vegetariana** non è una semplice variante meat-free, ma un piatto gourmet che gioca tutto sulla qualità degli ingredienti di stagione e su una **tecnica di preparazione impeccabile**.

Il vero segreto per ottenere un risultato da ristorante è la **pastorizzazione dei tuorli a bagnomaria**. Questo passaggio permette di

raggiungere una **consistenza vellutata e sicura**, evitando il fastidioso "effetto frittata" che spesso rovina le varianti della [Pasta con gli asparagi](#) fatta in casa. Grazie a questo metodo, la crema avvolgerà ogni formato di pasta in modo perfetto, creando un equilibrio unico con il sapore deciso del pecorino.

Questa ricetta è ideale per chi ama l'abbinamento intramontabile di [Uova e asparagi](#), ma desidera un primo piatto più strutturato e conviviale. Se invece hai voglia di osare con altre rivisitazioni creative, non perdere la nostra [Carbonara di mare](#) o la vellutata [Crema di asparagi](#).

Per un menù a tema, potresti iniziare servendo degli sfiziosi [Asparagi in sfoglia](#) come antipasto, oppure scoprire come preparare velocemente degli [Asparagi in friggitrice ad aria](#) per completare la tua tavola. Mettiamoci subito ai fornelli per preparare questa **bontà cremosa e colorata!**

GLI INGREDIENTI PER LA CARBONARA DI ASPARAGI VEGETARIANA

SPAGHETTI ti consiglio formati che raccolgono bene il condimento come spaghetti, tonnarelli o rigatoni. - 320 gr

ASPARAGI 500 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE da utilizzare sia per insaporire gli asparagi in cottura, sia per l'acqua della pasta. -

TUORLO D'UOVO 6

PECORINO ROMANO GRATTUGIATO 50 gr

PEPE NERO da macinare al momento -

COME PREPARARE LA CARBONARA DI ASPARAGI CREMOSA E

- 1 Inizia la preparazione dalla **pulizia degli asparagi**. Per prima cosa, elimina la parte finale del gambo, quella più dura e coriacea. Successivamente, utilizza un **pelapatate** o un coltello affilato per rimuovere la **parte legnosa** esterna dei gambi, rendendoli teneri.

Una volta puliti, **tagliali a pezzetti** uniformi, avendo cura di lasciare le **punte più lunghe e integre**. Questo accorgimento non solo renderà il piatto più bello da vedere, ma garantirà una consistenza perfetta in ogni boccone.





2 Passa ora alla preparazione della **crema carbonara**. In una ciotola, versa i **tuorli** e aggiungi il **pecorino romano** grattugiato.

Aggiusta di sale e pepe secondo i tuoi gusti e **mescola bene** il tutto con una frusta o una forchetta, fino a ottenere un composto omogeneo che sarà la base della tua **cremosità**.

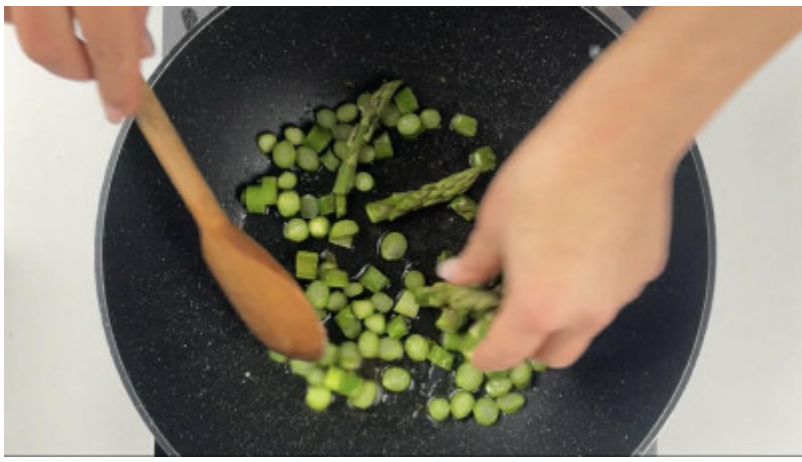




3 In una **padella capiente**, versa un filo d'olio extravergine d'oliva. Aggiungi i **pezzetti di asparagi**, ma ricorda di tenere momentaneamente da parte le **punte**, poiché hanno tempi di cottura molto più brevi.

Regola di sale, copri con un **coperchio** e lascia cuocere a fuoco dolce per circa **10 minuti**. Trascorso questo tempo, aggiungi le punte e prosegui la cottura per altri **5 minuti** circa, finché gli asparagi non risulteranno teneri.





4 Prepara una pentola con **abbondante acqua** e portala a bollire. Quando l'acqua bolle, sistema una ciotola in acciaio sopra la pentola e poggia al suo interno la ciotola di vetro con la **crema di uova e pecorino**.

Cuoci la crema a **bagnomaria** per circa **2 minuti**, mescolando continuamente senza fermarti. Grazie al calore indiretto del vapore, otterrai una **crema alla carbonara pastorizzata**, densa, vellutata e sicura da consumare.



5 Rimuovi con attenzione la ciotola dalla pentola, aggiungi una presa di **sale grosso** e versa la **pasta** nell'acqua bollente.

Cuoci la pasta seguendo i tempi indicati sulla confezione, avendo cura di **discolarla al dente**. Un passaggio fondamentale: tieni da parte un po' di **acqua di cottura**, ricca di amidi, che ti servirà per la mantecatura finale.



6 Scola la pasta e versala direttamente nella padella con gli asparagi, continuando a tenere le **punte da parte** per la decorazione finale.

Aggiungi un mestolo di **acqua di cottura** e fai saltare la pasta a fiamma vivace: in questo modo ultimerai la cottura e permetterai ai sapori di legarsi perfettamente al condimento.

Spegni la fiamma (passaggio fondamentale per non stracciare le uova), aggiungi la **crema alla carbonara** e mescola con energia per ottenere una mantecatura densa e vellutata.



7 Versa la pasta nei piatti e ricoprila generosamente con la sua **crema vellutata**. Per un tocco scenografico e croccante, aggiungi sopra ogni porzione le **punte degli asparagi** che avevi tenuto da parte.

La tua **carbonara di asparagi** è pronta per essere servita ben calda! A piacere, completa il piatto con una spolverata finale di **pepe nero** macinato al momento o una grattugiata extra di **pecorino romano** per esaltarne il carattere sapido.





Consigli anti-spreco: come riutilizzare gli avanzi

Anche se la carbonara andrebbe consumata al momento, in un'ottica di **risparmio e sostenibilità** è possibile recuperare ogni ingrediente. Se ti è avanzata della pasta già condita, il giorno dopo puoi trasformarla in una squisita [Frittata di pasta](#). Basterà saltarla

in padella con un filo d'olio fino a ottenere una crosticina croccante e irresistibile.

Cosa fare con gli albumi avanzati?

Questa ricetta utilizza ben 6 tuorli, ma è fondamentale non sprecare gli albumi. Puoi conservarli in frigorifero e utilizzarli per preparare una proteica [Frittata di Albumi](#), ideale per una cena leggera. Se invece preferisci i dolci, ricorda che una volta realizzati gli [Albumi montati a neve](#) potrai preparare meringhe, torte soffici o mousse delicate.