

SECONDI PIATTI

# Frittata di Asparagi Selvatici in Padella

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 25 min    COSTO:

basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile

---



La frittata di asparagi selvatici è il grande classico della primavera, una preparazione rustica e profumata che porta subito in tavola il sapore genuino delle gite fuori porta e dei picnic di Pasquetta.

A differenza degli asparagi coltivati, quelli selvatici (che si raccolgono spontaneamente tra marzo e maggio) hanno un gusto più intenso e leggermente amarognolo, che si sposa alla perfezione con la dolcezza delle uova. È un piatto povero ma ricco di sapore, che affonda le sue radici nella tradizione contadina del Centro-Sud Italia.

Prepararla è davvero semplice e veloce, ma per ottenere un risultato perfetto — una **frittata morbida, alta e saporita** — ci sono un paio di piccoli segreti da conoscere, soprattutto per quanto riguarda la pulizia del gambo, che non deve mai risultare duro o legnoso sotto i denti.

Che tu voglia gustarla calda come secondo piatto, oppure fredda in mezzo a due fette di pane casereccio durante una scampagnata, la cottura in padella resta il metodo più veloce e infallibile.

E se hai fatto un bel raccolto e cerchi altre idee per esaltare questo ingrediente straordinario, prima di passare alla ricetta ti suggeriamo di provare anche il cremoso [risotto agli asparagi](#), un'invitante [lasagna con pesto di asparagi](#) o, per stupire tutti, i tradizionali [fiadoni abruzzesi](#), immancabili nel periodo pasquale al pari di questa frittata.

Pronto a mettere le mani in pasta? Vediamo subito dosi e passaggi per portare in tavola la primavera!

## COSA SERVE PER PREPARARE LA VERA FRITTATA CON ASPARAGI SELVATICI

UOVA 8

ASPARAGI SELVATICI 300 gr

GRANA PADANO 5-6 cucchiaini -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

poco -

SALE FINO

PEPE NERO

# COME PREPARARE LA FRITTATA DI ASPARAGI SELVATICI IN PADELLA

**1** Il primo passo fondamentale per un risultato perfetto è la **pulizia degli asparagi selvatici**. Inizia sciacquandoli accuratamente sotto l'acqua corrente fresca per eliminare ogni residuo di terra o polvere.

PASSO DOPO PASSO

A questo punto devi eliminare la parte finale del gambo, che risulta sempre troppo dura e legnosa da masticare. Il segreto per non sprecare prodotto e non sbagliare? **Non usare il coltello!**

Prendi un asparago alla volta e piegalo delicatamente con le mani partendo dalla base verso l'alto. Il gambo **si spezzerà naturalmente in modo netto** (sentirai un leggero "clack") proprio nel punto esatto in cui finisce la parte fibrosa e inizia quella più tenera e saporita. Conserva solo queste parti morbide per la tua frittata.





**2** Una volta puliti, è il momento di **sbollentare gli asparagi**. Metti a scaldare una pentola con abbondante acqua e, appena sfiora il bollore, aggiungi un pizzico di sale grosso.

Tuffa i gambi nell'acqua e lasciali cuocere per circa **5-7 minuti**. È fondamentale non prolungare troppo questo passaggio: gli asparagi dovranno ammorbidirsi, ma restare **ancora sodi e compatti**.

Per capire se sono pronti, fai la prova con i rebbi di una forchetta: devono penetrare nel gambo senza sfaldarlo. Se li cuoci troppo in questa fase, si spappoleranno poi durante la cottura in padella con le uova.





**3** Terminata la sbollentatura, **scola bene gli asparagi selvatici** e lasciali intiepidire per qualche minuto all'interno di un colino. Assicurati che perdano più acqua possibile, altrimenti rischieresti di rovinare la consistenza delle uova nella fase successiva.

Trasferiscili ora su un tagliere e procedi a **tritarli grossolanamente** utilizzando una mezzaluna o un coltello ben affilato. I pezzetti non devono essere troppo piccoli: si deve sentire la consistenza rustica sotto i denti.

*Un consiglio in più:* se ti piace curare la presentazione, tieni da parte qualche punta intera di asparago da adagiare sulla superficie della frittata prima di girarla!





**4** In una ciotola capiente, rompi le **otto uova** (il consiglio è di usarle sempre a temperatura ambiente per una resa migliore). Aggiungi un bel pizzico di sale e, se ami i sapori più decisi, una spolverata di pepe nero macinato fresco.

Con l'aiuto di una forchetta o di una frusta a mano, **sbatti il tutto energicamente** per un paio di minuti.

L'obiettivo è ottenere un liquido liscio e omogeneo, dove tuorli e albumi siano perfettamente amalgamati. Sbattendo con vigore, inoltre, **ingloberai aria nel composto**: questo è il segreto per far gonfiare bene la frittata in cottura e renderla morbidissima al palato.



- 5** Ora unisci le preparazioni: versa gli **asparagi tritati** direttamente nella ciotola con le uova. Aggiungi i cucchiaini di **Grana Padano grattugiato** e mescola con cura per distribuire uniformemente la verdura all'interno del liquido, assicurandoti che tutto sia perfettamente amalgamato.

*Il tocco in più per le varianti regionali:* Se ami i sapori intensi della tradizione del Sud, puoi preparare la **frittata di asparagi selvatici pugliese** semplicemente sostituendo il Grana con la stessa quantità di Pecorino stagionato.

Se invece vuoi ricreare la profumatissima **variante alla siciliana**, il segreto è aggiungere a questo composto mezza cipolla bianca (fatta prima appassire dolcemente in padella) e qualche fogliolina di menta fresca spezzettata a mano.



- 6 Prendi una buona **padella antiaderente** (il diametro ideale per 8 uova è di circa 24-26 cm) e versa un generoso giro di olio extravergine d'oliva. Accendi il fornello e lascialo scaldare a **fuoco medio**.

È importante che l'olio sia ben caldo prima di procedere: lo shock termico creerà subito una crosticina alla base, impedendo all'uovo di attaccarsi al fondo. Quando l'olio è a temperatura, **versa tutto il composto** all'interno della padella.

Distribuisce uniformemente i pezzetti di asparago su tutta la superficie aiutandoti rapidamente con un cucchiaio di legno o una spatola, in modo che in ogni futura fetta ci sia la giusta dose di verdura.



- 7** Lascia cuocere a fuoco dolce per circa **8-10 minuti**. Un ottimo trucco in questa fase è coprire la padella con un coperchio: il calore intrappolato aiuterà a rapprendere anche la parte superiore delle uova, semplificando il passaggio successivo.

Capirai che è il momento giusto per procedere quando i **bordi inizieranno a staccarsi** facilmente dalla padella. Solleva delicatamente un lato con una spatola: se la base è ben dorata e compatta, ci siamo.

Ora arriva il momento cruciale: **come girare la frittata** senza romperla. Appoggia un coperchio piatto (o un piatto largo) direttamente sulla padella. Con un movimento rapido e deciso, capovolgi il tutto tenendo ben saldo il coperchio.

Infine, fai scivolare delicatamente la frittata di nuovo nella padella per cuocere anche il secondo lato. Basteranno altri 5-8 minuti senza coperchio per ottenere una doratura perfetta ed uniforme.

