

SECONDI PIATTI

## Come preparare una frittata di asparagi soffice e saporita

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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



La **frittata di asparagi** è un piatto primaverile leggero e saporito, ideale da gustare con una fetta di [pane croccante](#).

### COSA SERVE PER CUCINARE LA FRITTATA DI ASPARAGI

ASPARAGI 500 gr

UOVA 6

PARMIGIANO REGGIANO 2 cucchiaini da tavola

AGLIO 2 spicchi

ACQUA

SALE

PEPE NERO

### COME SI PREPARA LA FRITTATA DI ASPARAGI

- 1 Per prima cosa lava gli asparagi sotto l'acqua corrente, tagliali a metà rimuovendo la parte dura del gambo. Dal gambo rimasto, ovvero quello tenero, separa le punte e mettile da

parte. Taglia a rondelle il gambo tenero.





**2** Metti dell'olio extravergine di oliva in una padella che userai anche per cuocere la frittata. Aggiungi l'aglio in camicia, lascia soffriggere per qualche minuto poi aggiungi le rondelle di asparagi, mescola con un cucchiaino di legno per far insaporire nell'olio.

**N.B.** per l'aglio in camicia leggi le info in fondo alla ricetta.



- 3 Aggiungi un po' di acqua e copri con il coperchio, lascia cuocere a fiamma dolce per una decina di minuti.



- 4 Nel frattempo rompi le uova in una ciotola, aggiusta di sale e pepe poi aggiungi il parmigiano e mescola bene, con la frusta a mano, fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.





**5** Togli il coperchio e, a questo punto, aggiungi le cime degli asparagi e cuoci per altri cinque minuti.

N.B. se non ti piace ritrovarlo in mezzo alla frittata, togli gli spicchi di aglio.





- 6 Lascia raffreddare gli asparagi e versali nella ciotola con le uova, mescola il composto per amalgamare.



- 7 Nella stessa padella degli asparagi mettete un filo d'olio e versate la frittata, copri con un coperchio e fai cuocere per 10 minuti.





- 8** Con l'aiuto di un piatto piano o con il coperchio stesso della padella, ribalta la frittata e falla cuocere bene anche dall'altro lato.





9 Una volta cotta, metti la frittata su un piatto da portata e servila a fette ancora calda.



## FRITTATA DI ASPARAGI SOFFICE E SAPORITA

La **frittata di asparagi** è un secondo piatto semplice e gustoso, perfetto per la **primavera**, quando gli **asparagi** sono di stagione e sprigionano tutto il loro sapore. Con pochi ingredienti e una preparazione veloce, questa frittata è un'ottima soluzione per un pranzo leggero o una cena sfiziosa. Può essere gustata calda o fredda, accompagnata da un'insalata fresca o da pane

appena sfornato. Scopri come prepararla in modo facile e veloce seguendo la nostra ricetta passo dopo passo!

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Utilizza gli asparagi interi: i gambi possono essere tagliati a rondelle e usati nella frittata per evitare sprechi.

Regola la consistenza della frittata: per una frittata più morbida, aggiungi un cucchiaino di latte al composto di uova.

Se avanza, non buttarla! La frittata di asparagi è ottima anche fredda il giorno dopo, magari in un panino.

Personalizza la ricetta: aggiungi cubetti di formaggio, speck o cipolla per un sapore più ricco.

## COME CONSERVARE LA FRITTATA DI ASPARAGI

**In frigorifero:** conserva la frittata in un contenitore ermetico per massimo 2 giorni.

**Da servire fredda:** ottima anche il giorno dopo, tagliata a fette e servita in un panino.

**Evitare il congelamento:** la consistenza della frittata potrebbe diventare troppo molle una volta scongelata.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Frittata di zucchine al forno: una versione leggera e saporita.

Frittata di carciofi: perfetta per chi ama i sapori decisi.

Frittata di fave: un piatto primaverile dal gusto delicato.

Frittata di pasta: una variante ricca e sostanziosa.

Frittata con fiori di zucca: un'opzione colorata e saporita.