

ANTIPASTI E SNACK

Sformato di asparagi e zucchini

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

500 g di ricotta
3 zucchine
10 asparagi
1 porro
2 uova
50 g di parmigiano reggiano grattugiato
noce moscata
pepe bianco macinato sul momento

burro
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Lessare gli asparagi, le zucchine e il porro. Lasciarli freddare bene. Frullare le verdure con il frullatore a pressione, metterle in padella e far evaporare l'acqua in eccesso. Quindi aggiungere tutti gli altri ingredienti.



- 2 Versare il composto in 8 stampini da forno, meglio se al silicone e condire con qualche fiocchetto di burro.

Cuocere in forno già caldo a 180° per 35 - 40 minuti a seconda del forno, oppure in microonde per circa 15 minuti a potenza massima.



- 3 Servire tiepido o freddo con contorno di insalata mista. Oppure con spiedini di mozzarella

e pomodorini e decorare con strisce di petto di tacchino, aneto e cerfoglio.

Ingredienti per 8 porzioni.

NOTE