

# Asparagi gratinati

Gli **asparagi gratinati** sono un contorno primaverile a base di asparagi, cotti e passati sotto il grill del forno a gratinare assieme al Parmigiano Reggiano.

Gli **asparagi gratinati** sono una ricetta ottima per recuperare con gusto asparagi già cotti avanzati. Sono indicati per accompagnare secondi piatti a base di carne o di uova.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **115Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 600 g di asparagi
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Parmigiano Reggiano

## PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente facendo molta attenzione alle punte, fragili e delicate.
- Tagliare l'estremità bianco-violacea del gambo, mantenendo così solo la parte verde.
- Pelare il gambo con un pelapatate a partire da 3-4 cm sotto le punte.
- Cuocere a vapore per circa 15 minuti oppure lessarli in abbondante acqua salata per 10-12 minuti circa.
- Nel frattempo ungere una pirofila da forno.
- Ritirare delicatamente gli asparagi, disporre tutte le punte da un lato, unire un filo d'olio, salare e cospargere con una manciata di Parmigiano Reggiano grattugiato.
- Rosolarli sotto il grill del forno per qualche minuto, finchè il Parmigiano non ha formato una leggera crosticina.
- Servire immediatamente.

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di uova.

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



## VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

## I consigli di Barbara

Gli asparagi gratinati possono essere preparati in anticipo e conservati in frigorifero anche per un giorno prima di essere infornati.