

# Frittata pancetta e asparagi

La **frittata pancetta e asparagi** è un secondo piatto a base di uova molto gustoso, dove asparagi e pancetta affumicata danno un sapore molto caratteristico alla frittata e allo stesso tempo ne vengono messi in risalto.

La **frittata pancetta e asparagi** è ottima appena preparata, ma anche fredda. Si può conservare per un giorno in frigorifero, ben coperta, e può essere gustata anche fuori casa, accompagnata da insalatina oppure come farcitura di un panino. Ideale quindi per un picnic, ma anche per un pranzo in ufficio.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 100 g di pancetta magra
- 400 g di asparagi
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- 4 uova di gallina
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- Sale

## PREPARAZIONE

- Togliere dalla pancetta il grasso in eccesso.
- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate.
- Tagliare i primi 2-3 cm di punta ed affettare il gambo a rondini di mezzo centimetro di spessore.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, l'aglio e farlo ben dorare su fiamma vivace.
- Unire la pancetta e farla ben rosolare.
- Togliere l'aglio, unire gli asparagi, una macinata di pepe e far cuocere per qualche minuto a fiamma vivace.
- Unire quasi tutto il brodo vegetale, coprire e cuocere a fiamma media per 10 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo unire altro brodo.
- Nel frattempo rompere le uova in una terrina e sbatterle con una forchetta, miscelandole assieme al Parmigiano grattugiato, un pizzico di sale ed una macinata di pepe.
- Quando gli asparagi si saranno cotti, scoperchiare e far asciugare il fondo di cottura.
- Unire le uova e mescolare con un cucchiaio di legno per amalgamare gli ingredienti.
- Abbassare il fuoco al minimo, coprire e lasciar cuocere a fuoco molto dolce dal primo lato per circa 7-8 minuti. Quindi controllare il fondo con una paletta. Quando avrà assunto un bel colore bruno-dorato e la parte superiore sarà appena rappresa, girarla e cuocerla anche dal secondo lato.
- Servire, a piacere, calda, tiepida o fredda.

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se la pancetta è molto grassa le calorie a porzione salgono a 430.

