

Pasta asparagi e cipollotti

La **pasta asparagi e cipollotti** è un primo piatto semplice da preparare, veloce, leggero e tipicamente primaverile. Viene ottimamente con tutte le varietà di asparagi, anche miste. Se pulite gli asparagi la sera prima, sarà pronta in appena 30 minuti ;-)

La **pasta asparagi e cipollotti** è ottima anche fredda. In tal caso lessarla, scolirla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Ottima anche il giorno dopo!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 cipollotti
- 250 g di asparagi
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare i cipollotti sotto acqua fresca corrente, eliminare le radichette e lo strato più esterno. Affettarne la parte bianca.
- 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 le punte ed affettare la restante parte tenera del gambo nello spessore di mezzo centimetro.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, i cipollotti e portarla sul fuoco.
- Far dorare i cipollotti a fiamma vivace, unire gli asparagi e mescolare, far cuocere per un paio di minuti quindi unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, un mestolo di brodo vegetale e far cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolirla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente decorando con un filo d'olio a crudo ed una macinata di pepe.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Mezze penne, penne, caserecce, sedanini.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

