

# Pasta asparagi e carciofi croccanti

La **pasta asparagi e carciofi croccanti** è un primo piatto di fine primavera, ottimo quando ci sono gli ultimi carciofi e compaiono i primi asparagi. Questi due sapori così particolari e caratteristici si sposano benissimo insieme, legati dal dolce della cipolla rossa.

La **pasta asparagi e carciofi croccanti** può essere preparata anche con i carciofini, nel qual caso raddoppiare la dose, perchè sono molto piccolini. Allo stesso modo, se li trovate, potete sostituire la cipolla con i cipollotti rossi, preferendo quelli più grandi e globosi.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 100 g di asparagi
- 1 cipolla rossa di piccole dimensioni
- 2 carciofi
- 1 limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- 100 ml di Brodo vegetale
- 160 g di pasta

## PREPARAZIONE

### Preparazione degli asparagi e delle cipolle

- Eliminare dagli asparagi la parte bianca del gambo, quindi lavarli accuratamente sotto acqua fresca corrente. Raschiarli delicatamente con un coltello per eliminare le foglioline da sotto la punta fino alla fine del gambo.
- Tagliare le punte, quindi affettare il gambo nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Pelare la cipolla, quindi tagliarla a metà per il lungo. Affettarla nello spessore di mezzo centimetro, quindi ricavarne dei quadratini.

### Preparazione dei carciofi

- Preparare una ciotola di acqua acidulata spremendo il limone tagliato a spicchi nell'acqua. Attenzione a togliere tutti i semi e tenere i limoni spremuti per utilizzarli per sfregare i carciofi durante le operazioni di pulizia, aiuterà a mantenerli più chiari.
- Pulire i carciofi togliendo le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere. Tagliare le punte, tagliarli a metà, quindi eliminare il fieno che si trova internamente, se presente.
- Ridurre i carciofi a spicchi e metterli nell'acqua acidulata.
- E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e affettarli nello spessore di 3-4 millimetri circa. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.

### Cuocere le verdure

- Mettere in una padella antiaderente metà olio e l'aglio spellato, quindi portarla sul fuoco.
- Far imbiondire l'aglio a fiamma vivace aggiungendo una macinata di pepe.
- Unire quindi i carciofi e mescolare.
- Unire un pizzico di sale, qualche cucchiaino di acqua acidulata, abbassare la fiamma e cuocere con il coperchio per una decina di minuti.
- Mescolare di tanto in tanto e aggiungere altra acqua acidulata se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo indicato, controllare che il fondo di cottura si sia asciugato, quindi spegnere e tenere da parte coperto.
- In un'altra padella antiaderente, abbastanza ampia da condurvi dentro la pasta, mettere il restante olio, la cipolla e portarla sul fuoco.
- Far dorare la cipolla a fiamma media, quindi unire gli asparagi, mescolando.
- Cuocere un paio di minuti mescolando, quindi unire un pizzico di sale, un po' di brodo e cuocere a fiamma media, coperto, per una decina di minuti.
- Dopo 6-7 minuti togliere le punte, da tenere da parte, e proseguire solo la cottura dei gambi. Mescolarli di tanto in tanto e aggiungere brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.



- A fine cottura unire le punte e spegnere, tenendo da parte coperto.

#### **Per completare la preparazione**

- Lessare la pasta in abbondante acqua salata.
- Quando mancano 5 minuti alla fine della cottura accendere il fuoco sotto il padellino dei carciofi e farli dorare su fiamma vivace. Devono imbrunire e le foglie più piccole diventare leggermente croccanti.
- Poco prima di scolare la pasta, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella degli asparagi, quindi accendere il fuoco.
- Mescolare e 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 e i carciofi abbrustoliti.

#### **PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE**

Sedanini, caserecce, fusilli, penne

#### **STAGIONE**

Aprile

#### **AUTORE**

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