

la
ricetta



Fagottini di asparagi

Ingredienti (per 4 persone)

Per la pasta: 300 g di farina bianca tipo 0, 3 uova, 1 cucchiaino di olio evo. *Per il ripieno:* 300 g di ricotta ovina, 150 gr di asparagi (al netto) mondati, 50 g di parmigiano grattugiato, 30 g di olio evo, 1 spicchio di aglio, sale e pepe q. b.. *Per il condimento:* 250 g di asparagi selvatici (varietà piccola), 1 cipollino, 400 g di brodo vegetale, 30 gr di olio evo, 50 g di parmigiano grattugiato, sale e pepe q.b..

Preparazione

Preparare la pasta unendo tutti gli ingredienti e lasciarla riposare sulla spianatoia mentre si prepara il ripieno; lavare gli asparagi, togliere la parte legnosa, tagliarli a pezzetti, metterli in una casseruola con olio e aglio e coprire lasciando cuocere sul fuoco vivace per 15 minuti circa. Regolare di sale e di pepe, fare raffreddare e poi aggiungere la ricotta e il parmigiano e amalgamare (utilizzando un frullino a immersione). Stendere la pasta sottile, ritagliare dei dischi, distribuirvi il ripieno e chiuderli a metà. Per preparare il condimento, mettere in una pentola gli asparagi, il cipollino, l'olio e il brodo; coprire e fare cuocere per circa 20 minuti; fare raffreddare, mettere da parte qualche asparago per la guarnizione e frullare il resto; aggiustare di sale e di pepe. Cuocere i fagottini in acqua bollente e salata, scolarli e condirli con la salsa preparata e il parmigiano e qualche punta di asparagi.

Stefy Cicala

Valori nutrizionali-energetici (per 100 g)

Analisi effettuata utilizzando le Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione). Energia 159 Kcal / 666 kJ; Proteine 7,5 g; Carboidrati 14,4 g di cui zuccheri 2,1 g; Grassi 8,3 g di cui saturi 3,1 g; Fibra 0,5 g; Sodio 627 mg.