

## Orecchiette agli asparagi *(Primi piatti asciutti)*



### Preparazione

Pulite gli asparagi privandoli della parte dura del gambo, metteteli in vaporiera e cuoceteli per 15 minuti. Intanto fate appassire il olio extravergine di oliva uno scalogno tritato finemente. Quando gli asparagi sono pronti, tagliateli a pezzettini tenendo da parte le punte. Aggiungete i pezzettini di asparagi in padella e fateli saltare brevemente. Sfumate con il vino bianco e saltate ancora. Regolate di sale e spegnete il fuoco. In una terrina mescolate i due formaggi grattugiati. Portate l'acqua ad ebollizione e cuocetevi le orecchiette. Aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta ai formaggi e mescolate bene così da creare una crema. Scolate le orecchiette e saltatele in padella con gli asparagi. Versate quindi il tutto nella terrina con la crema di formaggi e mescolate bene. Completate con le punte di asparagi e servite.

### Consigli

Quando la stagione degli asparagi è nel pieno, non esitate a gustarli in gran quantità: essi sono un vero toccasana per la salute, in quanto sono ricchi di aminoacidi, vitamine, hanno un ottimo effetto diuretico e lassativo e fanno bene all'apparato cardiocircolatorio.

### Curiosità

In Italia abbiamo otto specie di asparagi, includendo sia le più note come asparago comune (verde) e asparago bianco, che quelle selvatiche. Il nome asparago deriva dal persiano asparag che significa germoglio.

### Informazioni

**Preparazione** 30 minuti

**Cottura** 15 minuti

**Dosi per** 2 persone

**Difficoltà** Facile

la terra di **Puglia**



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Orecchiette** 300 grammi

**Asparagi** (300 gr di asparagi verdi)

**Olio extra vergine di oliva**

**Scalogni** (uno scalogno)

**Grana** 30 grammi (grattugiato)

**Pecorino** 20 grammi (grattugiato)

**Sale**

**Vino bianco**