

Paccheri con asparagi, guanciaie e briciole di frisella

Scritto da Administrator

Giovedì 30 Aprile 2020 07:11 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Aprile 2020 07:15



Gli asparagi, dal persiano asparag, ossia germoglio, sono ricchi di fibre vegetali, acido folico e vitamine. Quelli selvatici sono ricercatissimi . Nel 1974 lo scrittore Achille Campanile scrive una gradevole raccolta di racconti umoristici intitolata "Gli asparagi e l'immortalità dell'anima"

Paccheri con asparagi, guanciale e briciole di frisella

Scritto da Administrator

Giovedì 30 Aprile 2020 07:11 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Aprile 2020 07:15

Ingredienti per 4 persone:

320 gr di paccheri

150 gr di guanciale

1 mazzo di asparagi

1 cipollotto fresco

2 friselle

Parmigiano grattugiato

Olio e.v.o.

Sale e pepe

Pulite gli asparagi tagliando le parti più dure dei gambi ed eliminando i filamenti esterni con un pelapatate.

Paccheri con asparagi, guanciaie e briciole di frisella

Scritto da Administrator

Giovedì 30 Aprile 2020 07:11 - Ultimo aggiornamento Giovedì 30 Aprile 2020 07:15

Sciacquateli e lessateli in acqua bollente salata per una decina di minuti. Scolateli e metteteli da parte.

Frullate le friselle con un mixer da cucina fino ad ottenere delle briciole.

Sbucciate il cipollotto, tritatelo finemente e rosolatelo in una padella con un filo d'olio finché sarà diventato quasi trasparente, quindi unire gli asparagi tagliati a tocchetti e fate saltare per qualche minuto. Frullate un terzo degli asparagi unendo un filo d'olio, 1 cucchiaio di parmigiano, sale e pepe fino ad ottenere una crema omogenea, diluendo con cucchiaio di acqua di cottura della pasta se necessario.

Tagliate il guanciaie a dadini e rosolatelo in un'altra padella finché sarà croccante, quindi sgocciolatelo e mettetelo da parte.

Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento di asparagi facendola saltare velocemente, aggiungete la crema di asparagi, mescolate e completate con il guanciaie croccante e le briciole di frisella.

Buon appetito!