

Asparagi alla pancetta

Gli **asparagi alla pancetta** sono un contorno primaverile, a base di asparagi, insaporiti con pancetta affumicata. Il sapore è ricco e gustoso, adatto ad accompagnare secondi piatti a base di uova o di formaggio.

Gli **asparagi alla pancetta** sono anche un'ottima base per preparare un condimento per la pasta, oppure una frittata.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **155Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di asparagi
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 50 g di pancetta magra a cubetti
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca e dura del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate.
- Tagliare i primi 2-3 cm di punta ed affettare il gambo a tondini di mezzo centimetro di spessore.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, l'aglio spellato e farlo ben dorare su fiamma vivace.
- Unire la pancetta, una macinata di pepe e farla ben rosolare.
- Togliere l'aglio, unire gli asparagi e far cuocere per qualche minuto a fiamma vivace mescolando.
- Unire un po' del brodo vegetale scaldato, coprire e cuocere a fiamma media per 10 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo unire altro brodo.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma e mescolare fino a quando il fondo non è asciutto.
- Assaggiare per regolare di sale e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

