

Pasta asparagi e cipolle

La **pasta asparagi e cipolle** è un primo piatto semplice e veloce da preparare, light e davvero gustoso se piace il sapore intenso e particolare degli asparagi.

La **pasta asparagi e cipolle** è ottima anche fredda. In tal caso lessarla come indicato, scolarla al dente, disporla su un piatto molto largo, condirla con un filo d'olio, mescolarla e farla raffreddare uniformemente. Metterla quindi in una ciotola, unire il condimento, mescolare e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire. Ottima anche il giorno dopo!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 cipolla bianca
- 250 g di asparagi
- 250 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Spellare la cipolla e tagliarla a spicchietti.
- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate.
- Tagliare le punte e affettare la restante parte tenera del gambo nello spessore di mezzo centimetro.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, la cipolla e portarla sul fuoco.
- Far dorare dolcemente la cipolla per un paio di minuti unendo un cucchiaio di brodo.
- Unire gli asparagi, un pizzico di sale, una macinata di pepe, un mestolo di brodo vegetale e far cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto.
- Trascorso il tempo indicato verificare la cottura, gli asparagi devono essere cotti, ma non disfarsi. Regolare di sale, mescolare, spegnere e tenere coperto.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- 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 ed una macinata di pepe.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Farfalle, penne, maccheroncini

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

