

Uova strapazzate con asparagi in padella

Le **uova strapazzate con asparagi in padella** sono un ricco secondo piatto, che può essere anche un perfetto piatto unico, soprattutto se servito con buon pane casereccio. Semplice e rapido da preparare, risolve con gusto una cena o un pranzo veloce.

Le **uova strapazzate con asparagi in padella** uniscono il sapore delle uova con quello degli asparagi, uno degli abbinamenti culinari più celebri e azzeccati. Il formaggio dà inoltre cremosità alle uova e lega tutti i sapori alla perfezione.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**

INGREDIENTI

- 2 cipollotti
- 400 g di asparagi
- 100 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 80 g di Taleggio
- 40 g di Parmigiano Reggiano
- 4 uova di gallina

PREPARAZIONE

- Lavare i cipollotti sotto acqua fresca corrente, eliminare le radichette e lo strato più esterno. Affettarne la parte bianca.
- 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 ed affettare la restante parte tenera del gambo nello spessore di mezzo centimetro.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella metà olio, i cipollotti e portarla sul fuoco.
- Far dorare i cipollotti a fiamma vivace, unire gli asparagi e mescolare, far cuocere per un paio di minuti quindi unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, un mestolo di brodo vegetale e far cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto.
- Nel frattempo tagliare a cubetti di circa un centimetro il Taleggio e grattugiare il Parmigiano.
- Scaldare un padellino antiaderente con un filo d'olio, ben cosparso con un pennello.
- Quando è ben caldo, rompere le uova al suo interno e mescolare appena con un cucchiaino di legno. Aggiungere il Taleggio e metà del Parmigiano.
- Cuocere a fiamma bassa mescolando di tanto in tanto, per rivoltare le uova e miscelarle ai formaggi.
- Cuocere fino alla consistenza desiderata e regolare di sale.
- Servire le uova assieme agli asparagi e buone fette di pane abbrustolito.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.