

CREMA D'ASPARAGI E GAMBERETTI

La pasta con asparagi e gamberetti

è un piatto semplice, primaverile e saporito. Unico neo: come tutti i piatti in cui non c'è pomodoro, occorre abbondare un po' con l'olio per non avere un piatto asciutto. Potete però ovviare al "problema" utilizzando i gambi degli asparagi per creare una crema che andrà a legarsi alle farfalle eliminando la necessità di aggiungere troppo olio. Ovviamente le cime degli asparagi andranno a guarnire il piatto. Gli asparagi contengono fosforo, calcio e acido folico: approfittatene quindi durante la gravidanza! Se poi utilizzate dei gamberi o dei gamberoni vi consiglio di tagliare il carapace senza toglierlo (eliminando ovviamente l'intestino) e saltare così i gamberi in padella: vi occorreranno 2 minuti in più per sgusciarli ma i gamberi cotti con il guscio hanno una polpa più saporita.

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. di farfalle, 16/20 asparagi, 300 gr. di gamberetti,
1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva q.b, sale q.b.
prezzemolo fresco tritato

Preparazione:



(1) Prendete gli asparagi tenete le punte da una parte,
(2) quindi eliminate la parte dura del gambo e tagliate il resto a pezzetti



(3) In una padella fate soffriggere delicatamente l'aglio a pezzetti nell'olio quindi aggiungete gli asparagi lavati e un po' di sale (4) Cuocete coperto per una quindicina di minuti aggiungendo, se necessario, un filo di acqua per far cuocere gli asparagi senza che si brucino.



(5 -6) Aggiungete le punte di asparagi in padella e fatele cuocere mentre si ritira la crema (occorreranno al massimo 10 minuti)



(7 -8) Mentre cuocete la pasta in abbondante acqua salata, pulite i gamberetti eliminando la testa, il carapace e l'intestino; Poco prima di scolare la pasta, aggiungete i gamberetti in padella con la crema di asparagi.



(9 - 10) Scolate la pasta al dente e saltatela in padella con il condimento

Buon appetito