

# RICETTE DELLA SETTIMANA :

## Asparagi

### Asparagi impanati

Ingredienti:

**Olio di semi**  
**pane grattugiato**  
**uova**  
**asparagi**



FACILE 😊

– Trattateli come una cotoletta, immergete nell' uovo sbattuto le punte lessate, passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio caldo.

Avrete un antipasto sfizioso.

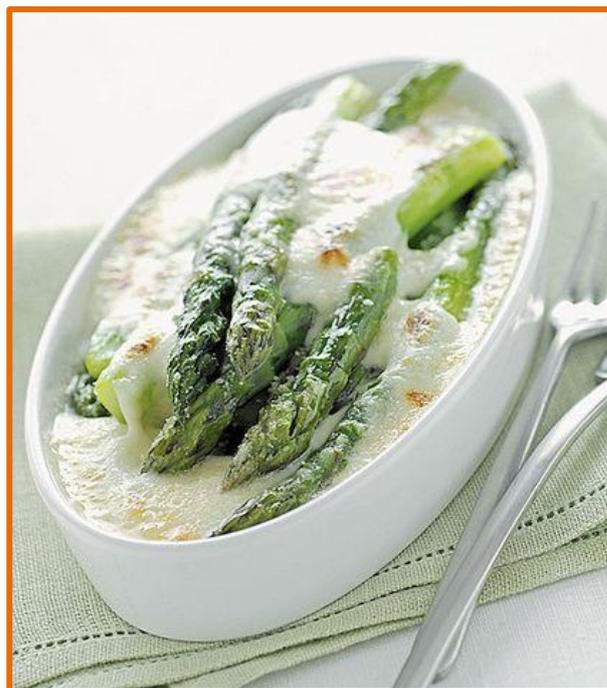


**MENG**  **ZZI**  
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA

## Asparagi al gratin

Ingredienti:

**2 mazzi di asparagi**  
**30 g di farina**  
**35 g di burro**  
**3 dl di latte**  
**100 g di formaggio a piacere**  
**20 g di grana padano grattugiato**  
**un dl di panna**  
**noce moscata**  
**sale**



**MEDIA**  
**DIFFICOLTA'**



- Mettere a Sciogliete piano 30 g di burro in una casseruola, unite la farina e mescolate. Cuocete per qualche minuto, unite il latte freddo e cuocete a fuoco basso per 7-8 minuti, mescolando, fino a ottenere una salsa leggermente addensata; poi unite la panna. Grattugiate il formaggio e incorporatelo alla besciamella con metà del grana, una grattata di noce moscata e sale. Eliminate la parte dura del gambo degli asparagi e lavate le punte. Disponete il cestello per la cottura al vapore in una casseruola, riempite con acqua sufficiente a sfiorare il fondo del cestello, portate a bollore, coprite e cuocete gli asparagi per 5-6 minuti. Toglieteli dal fuoco e salateli. Imburrate una pirofila ovale con il burro rimasto, disponetevi gli asparagi e copriteli con la besciamella. Spolverizzate con il grana rimasto e cuocete in forno caldo a 220° per 20 minuti.



**MENG**  **ZZI**  
**AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA**