

Metti gli asparagi nella parmigiana

Autore: Maria Paola Scaletta

Data: 07 Giugno 2023



Metti un asparago nella parmigiana. E nasce così la parmigiana di asparagi, in fondo è una gustosa variazione sul tema classico. In estate la parmigiana è rigorosamente uno sformato di [melanzane](#) fritte e assemblate con salsa di pomodoro, [mozzarella](#) e parmigiano. Maggio e giugno sono i mesi degli asparagi. Anche con queste verdure si può ottenere uno sformato goloso e ricco di sapore. In realtà la preparazione “alla parmigiana” può essere declinata in migliaia di modi, utilizzando svariati ingredienti. Di sicuro anche gli asparagi ben si prestano a questa preparazione.

La versione primaverile della pietanza a base di melanzane fritte prevede che le verdure vadano bollite prima di essere gratinate al forno. Inoltre, gli asparagi sono degli ortaggi ricchi di vitamine e sali minerali

A differenza di altre parmigiane, quella di asparagi presenta un vantaggio per la nostra salute. Prima di essere passata al forno, la verdura viene cotta al vapore. Soltanto dopo viene [gratinata](#): il risultato è un cibo più leggero e digeribile.

L'importante è che non manchi l'ingrediente fondamentale per ogni parmigiana che si rispetti: Sua Maestà il [Parmigiano Reggiano](#).

Gli ingredienti per la parmigiana di asparagi

- Asparagi, un chilo
- Burro, 100 gr
- Parmigiano Reggiano, 100 gr
- Sale e pepe a piacere

La preparazione della parmigiana di asparagi

- Si comincia pulendo gli asparagi. Va eliminata la parte finale dei gambi, legnosa e difficile da cuocere. Pelate il resto del gambo con un pelapatate. Trasferite gli asparagi nel cestello della vaporiera e ponete il tutto su una pentola d'acqua bollente affinché possano cuocere a vapore per circa 5 minuti.
- Nel frattempo imburrate una pirofila. Quando gli asparagi si saranno ammorbiditi, toglieteli dalla pentola e disponete uno strato nella pirofila. Distribuite qualche fiocchetto di burro sullo strato di asparagi e successivamente anche una bella spolverata di parmigiano grattugiato. Realizzate un secondo strato di asparagi, distribuite altro burro e altro parmigiano. Gli asparagi sono pronti per entrare in forno a 180°C per circa 10 minuti o finché la superficie non risulti ben gratinata.

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/food-drink/parmigiana-asparagi-melanzane/881741/>

Generato il 22/05/2025