

ASPARAGI CON PROSCIUTTO COTTO



Asparagi e prosciutto creano un abbinamento meraviglioso. Il sapore particolare delle punte di asparagi è perfettamente completato dal salato e dalla croccantezza del prosciutto. Nella ricetta abbiamo usato la cottura in padella, ma se vuoi puoi utilizzare un barbecue o anche il forno. Assicurati di ottenere un prosciutto di buona qualità. Deve essere tagliato sottilissimo e ti raccomandiamo di non usare l'intera fetta di prosciutto per avvolgere ogni punta di asparagi; verrebbero troppo salati, quindi metà fetta è perfetta.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 12 asparagi
- 6 fette medie di prosciutto cotto, senza grasso visibile [102 g]
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 1 cucchiaio da tavola [raso] di parmigiano [7 g]
- 1 grammo di limone, dal quale ricavare il succo e la scorza

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lava gli asparagi ed elimina la parte più dura del fondo, di circa 2 cm, tagliandola via. Taglia le strisce di prosciutto in due metà, nel senso della lunghezza, per ottenere 12 strisce di prosciutto. Lava bene il limone, asciugalo e grattugia la buccia. Raccogli la scorza del limone in una ciotola e mettila da parte. Stendi ogni striscia di prosciutto su un tagliere, verticalmente. Posizionaci sopra un asparago con un angolo di 45 gradi e, partendo da circa 2 cm dal fondo, inizia ad avvolgere il vegetale con il prosciutto, procedendo lentamente e facendo attenzione a non lasciare spazi. Cerca di fare aderire bene il prosciutto. Metti il burro chiarificato oppure l'olio d'oliva in una padella larga e riscaldalo fino a farlo bollire, a medio calore. Aggiungi gli asparagi avvolti nel prosciutto e cuocili per 1-2 minuti su ciascun lato o fino a quando il prosciutto non diventa marrone e croccante. Servi gli asparagi croccanti in un vassoio, cosparsi con scorza di limone, parmigiano e succo di mezzo limone.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [92 g]	% AR
ENERGIA	82 kcal	76 kcal	4 %
PROTEINE	9 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	2 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	213 mg	196 mg	8 %