



PASTA

Tagliatelle con yogurt e asparagi



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

540K

NOTE

INGREDIENTI

300 g di Tagliatelle fresche alluovo

PER IL CONDIMENTO

400 g di Asparagi selvatici

160 g di Yogurt bianco

40 g di Parmigiano

1 spicchio di Aglio

8 foglie di Basilico fresco

20 g di Burro

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Mondate e lavate gli asparagi togliendo la parte finale più dura e infine tagliateli in pezzetti di 3-4 cm.

- Ponete l'aglio schiacciato con olio e burro, in una padella capiente tipo saltapasta; fatelo appassire per 1-2 minuti a fuoco basso, poi unite gli asparagi preparati e fateli insaporire per 5 minuti. Salate, mettete il coperchio e cuoceteli per altri 12 minuti circa, unendo via via poca acqua bollente, quando necessario.
- Nel frattempo fate bollire l'acqua per cuocere la pasta, salatela leggermente e calatevi le tagliatelle; scolatele al dente, tenendo da parte un po' di acqua di cottura.
- Trasferite le tagliatelle nel sugo di asparagi e terminate la cottura a fiamma bassa, mantecando con lo yogurt e qualche cucchiaino di acqua di cottura (così si formerà una cremina che legherà la pasta agli asparagi); cospargete con le foglioline di basilico, che avrete spezzettato con le mani, quindi servite immediatamente.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Se non avete la possibilità di reperire gli asparagi selvatici, vanno bene anche quelli coltivati, purché non siano troppo carnosi. Ideale è l'asparagina, in vendita in quasi tutti i negozi di orto-frutta.