



## Mezze penne con crema di asparagi e speck

**Una ricetta perfetta per il periodo primaverile in cui gli asparagi fanno bella mostra nelle campagne e nei mercati: le Mezze penne con crema di asparagi e speck.**



Mezze penne con crema di asparagi e speck.

Per portare in tavola un piatto gustoso e salutare che si prepara in pochissimo tempo, le **Mezze penne con crema di [asparagi](#) e speck** sono la soluzione ideale e molto semplice.

Questi ortaggi primaverili sono squisiti e ricchi di proprietà benefiche grazie al contenuto di fibre vegetali, vitamine del gruppo A, C ed E, acido folico e sali minerali come il cromo che favorisce il trasporto del glucosio verso tutte le cellule. Favoriscono anche la produzione di insulina che diminuisce i livelli di glucosio nel sangue. Inoltre sono un alimento diuretico, un antinfiammatorio naturale, prevengono il diabete e ricchi di **potassio** che regola la pressione sanguigna e favorisce il buon funzionamento muscolare.

---

## Ricetta Mezze penne con crema di asparagi e speck

**Categoria:** primi piatti

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Dosi:** per 2 persone

**Tempo di preparazione:** 10/12 minuti circa.

## Ingredienti per 2 persone

- 160 grammi di pasta mezze penne;
- 8 asparagi medi lessati;
- sale q.b.;
- olio extra vergine di oliva;
- 100 grammi di speck a dadini;
- Parmigiano reggiano a piacere.

## Procedimento

Lessare gli asparagi in acqua bollente e salata; quindi lasciarli raffreddare e frullarli aggiungendo un pizzico di sale, fino ad ottenere una crema. Intanto far rosolare i dadini di speck in una antiaderente.

Cuocere la pasta in acqua bollente, salata per circa 8 minuti; scolarla tenendo da parte un po' di acqua di cottura.

Versare la pasta in una padella e aggiungere la crema di asparagi, lo speck, il Parmigiano reggiano ed un goccio di acqua di cottura. Saltarla per pochi minuti e impiattare versando un filo di olio extra vergine di oliva.

Buon appetito!

### Data di creazione

19/05/2016

### Autore

gabriella-gasparini