



## È tempo di asparagi: due golose ricette con il Gorgonzola

*Sono conosciuti fin dall'antichità per le loro virtù terapeutiche. Antidepressivi, diuretici, privi di colesterolo e ricchi di antisossidanti, gli asparagi sono consigliati anche perchè contrastano l'insonnia e aiutano a perdere peso. Tra le tantissime ricette con questo ortaggio di primavera, ve ne proponiamo due con il Gorgonzola*

Gli asparagi sono tra gli ortaggi più attesi della primavera per la loro **bontà e versatilità in cucina** ma anche per le **innumerevoli proprietà nutrizionali** che li rendono un'**eccezionale fonte di benessere naturale**. Sono perfetti per il cambio stagione in quanto vantano **virtù antidepressive e contrastano l'insonnia**, oltre ad essere privi di colesterolo, ricchi di antisossidanti e consigliati per perdere peso. Inoltre sono suggeriti contro la ritenzione idrica e nella sindrome del colon irritabile ([qui tutte le altre proprietà](#)).

Non ci sono scuse quindi: vanno assolutamente inseriti nella dieta primaverile e quindi vi consigliamo due golosissime **ricette con asparagi e Gorgonzola**, altro prodotto italiano dalle qualità spesso poco conosciute ([ne abbiamo parlato in un altro articolo](#)).

## Due ricette con asparagi e Gorgonzola

Le due ricette sono state proposte in un **nuovo ricettario del [Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola Dop](#)** che sarà presentato alla prossima edizione di **Cibus**, in programma dal 7 al 10 maggio a Parma. Contiene piatti inediti, semplici da realizzare e gustosi, dall'insalata di misticanza e lamponi alla panzanella di pane scuro, da gustose bruschette a preparazioni calde, passando da contaminazioni etniche come il **Salmorejo spagnolo** e il **Salmone Teriyaki** (Giappone).

### Sformatino di asparagi con salsa al Gorgonzola Dop

#### Ingredienti per 4 persone

- 400 g di asparagi verdi
- 1 porro
- 80 ml di latte
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 100 g di ricotta
- 2 uova
- 2 cucchiaini di olio
- Sale e pepe

#### Per la salsa al Gorgonzola DOP

- 150 g Gorgonzola DOP
- 100 ml panna fresca liquida
- Pepe

Mondate le verdure e tagliatele a rondelle. In una padella antiaderente, scaldate un filo d'olio evo e versate le verdure. Fate cuocere a fuoco medio e irrorate con qualche cucchiaino d'acqua se necessario. Aggiustate di sale e pepe. Lasciate raffreddare le verdure.

Nel frattempo, in una ciotola sbattete l'uovo con la panna, la ricotta ed il parmigiano. Frullate le verdure e unitele all'impasto. Dividete il composto negli stampini precedentemente imburrati, quindi posizionatele in una teglia dai bordi alti riempita di acqua calda. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.

Nel frattempo preparate la salsa al Gorgonzola, scaldando il latte in un pentolino e unendo il formaggio. Fatelo sciogliere a fuoco basso e poi aggiungete un pizzico di pepe. Tenete da parte.

Servite lo **sformato con la salsa al Gorgonzola DOP** e guarnitelo con una punta d'asparago, delle fettine di ravanella e i germogli freschi.

### Quiche agli asparagi, pisellini, Gorgonzola Dop, menta e limone

#### Ingredienti per 4 persone

- 1 rotolo di pasta sfoglia, rotondo o rettangolare
- 200 g Gorgonzola DOP
- 1 mazzo di asparagi
- 200 g pisellini
- 1 rametto di menta
- 1 limone
- 250 g ricotta vaccina
- 100 ml panna fresca
- 2 uova
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe
- Basilico



Quiche agli asparagi, pisellini, Gorgonzola Dop, menta e limone.

Mondate gli asparagi e privateli della parte legnosa, poi sbollentateli per qualche minuto insieme ai pisellini e tenete da parte. In una ciotola unite la ricotta, il Gorgonzola DOP, le uova, il basilico, la menta tritata e la panna. Mescolate il tutto con l'aiuto di una frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiustate di sale e pepe.

Oliate una teglia rettangolare per crostate e stendete sopra il rotolo di pasta sfoglia; forate la base con una forchetta e adagiate gli asparagi e i pisellini per tutta la lunghezza. Versate il composto di uova e Gorgonzola DOP e livellate la superficie. Fate cuocere in forno preriscaldato a 200° per 30 minuti. Lasciate intiepidire e guarnite con la scorza di limone e qualche fogliolina di menta.

**Data di creazione**

24/04/2024

**Autore**

redazione