



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