

## *Asparagi e Pancetta*

*Gli asparagi arrotolati nella pancetta sono l'idea perfetta per un antipasto facile da preparare e veloce.*

*Questi ortaggi sono ricchi di nutrienti e molto apprezzati in cucina perché, oltre a essere buonissimi, si possono usare in una grande varietà di ricette e possono essere accostati a numerosi ingredienti differenti.*

*In questa ricetta abbiamo preparato gli asparagi al forno, ma in un modo un po' originale, accostandoli al sapore deciso e alla consistenza croccante della pancetta.*

### *Ingredienti per quattro persone:*

- 500 g di asparagi
- 2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato
- 100 g di pancetta a fette (il bacon americano va benissimo! Vi servono tante fette quanti sono gli asparagi)
- 2 cucchiaini di pan grattato
- Sale
- Olio extravergine di oliva

### *Strumenti*

*Per preparare questo piatto vi serviranno una pentola per bollire gli asparagi, un colino per scolarli, un coltello, una pirofila da forno, carta forno e un forno ventilato.*

## *Preparazione*

*Lavate bene gli asparagi sotto l'acqua fredda e poi eliminate con un coltello la parte finale più dura.*

*Mettete a bollire dell'acqua in una pentola; quando l'acqua bolle, aggiungete un po' di sale (non troppo perché la pancetta è già salata e saporita). Mettete nell'acqua che bolle gli asparagi che avete precedentemente pulito: saranno necessari circa 8 minuti a partire dal bollire. Gli asparagi non devono diventare troppo morbidi perché in questo caso si rompono quando li scolate.*

*Scolate gli asparagi con delicatezza per non romperli e lasciateli su un piatto a raffreddare per un po', finché sono tiepidi.*

*Arrotolate ogni fetta di pancetta intorno al gambo di ogni asparago e poi sistemati uno vicino all'altro su una pirofila, rivestita con carta forno, e conditeli con un filo di olio.*

*Spolverate prima con il Parmigiano grattugiato e poi con il pan grattato.*

*Mettere in forno (già caldo) ventilato a 200°C (circa 390°F) per 10 minuti.*

*Ecco, il vostro piatto è pronto! Io lo uso sia come antipasto che come contorno!*

*Buon appetito!*

