

Ingredienti

- 40 g di Parmigiano reggiano a pezzi (3 cm)
- 1200 g di asparagi verdi freschi, puliti
- 600 g di acqua
- 1 pizzico di sale
- 60 g di olio evo
- 60 g di Parmigiano Reggiano a scaglie

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2

PER 100 G

Calorie	91,47 (Kcal)
Proteine	5,23 g
Carboidrati	2,63 g
Grassi	6,85 g
Fibre	1,84 g

PER PORZIONE

Calorie	208,85 (Kcal)
Proteine	11,94 g
Carboidrati	6,00 g
Grassi	15,64 g
Fibre	4,20 g

Asparagi alla parmigiana

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

10min.

Tempo totale

50 min.

Porzione

6

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale il Parmigiano reggiano, grattugiare: 10 sec./vel. 10. Trasferire in una ciotola e mettere da parte.
- Mettere nel boccale l'acqua e il sale, posizionare il recipiente del Varoma e sistemare gli asparagi al suo interno. Chiudere il Varoma con il coperchio e cuocere: 20 min./Varoma/vel. 1. Nel frattempo, preriscaldare in forno a 180°C.
- Togliere con cautela il Varoma, scolare gli asparagi, disporli in una pirofila e tenere da parte.
- Irrorare gli asparagi con l'olio, cospargere con il Parmigiano reggiano grattugiato in precedenza e far gratinare in forno caldo a per circa 10 minuti (180°C).
- Cospargere gli asparagi con il Parmigiano reggiano in scaglie e servire subito.

Preparazione senza Bimby

- Grattugiare il Parmigiano reggiano, o acquistarlo già grattugiato.
- Far bollire in una pentola l'acqua e il sale, cuocere gli asparagi al suo interno con il coperchio e cuocere per 20 min. Nel frattempo, preriscaldare in forno a 180°C.
- Scolare gli asparagi, disporli in una pirofila e tenere da parte.
- Irrorare gli asparagi con l'olio, cospargere con il Parmigiano reggiano grattugiato in precedenza e far gratinare in forno caldo a per circa 10 minuti (180°C).
- Cospargere gli asparagi con il Parmigiano reggiano in scaglie e servire subito.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com