



PRO LOCO TAVAGNACCO



COMITATO PROMOTORE
MOSTRA DEGLI ASPARAGI

CON IL PATROCINIO DI:



Provincia di Udine
Province di Udin



COMUNE DI TAVAGNACCO



CAMERA DI COMMERCIO
DI UDINE



FRIULI VENEZIA GIULIA



ASSOCIAZIONE
FRA LE PRO LOCO
DEL FRIULI VENEZIA GIULIA



Festa degli ASPARAGI TAVAGNACCO

DEGUSTAZIONI
MUSICA
TRADIZIONI

INFORMAZIONI:

www.protavagnacco.it

PICCOLO RICETTARIO



Festa degli
ASPARAGI
TAVAGNACCO

Qual è il segreto per apprezzare gli asparagi?

Naturalmente venirli a degustare alla Festa di Tavagnacco ove vengono preparati in otto diverse versioni: dal risotto alla zuppa, dalle crespelle agli asparagi lessati alla parmigiana, con le uova sode o alla polacca, e, per finire, la frittata e il frico.

Questo opuscolo svela i piccoli segreti dei piatti a base di asparagi che vengono serviti alla Festa e consente a chiunque voglia cimentarsi di prepararseli a casa propria, per dare un accento primaverile alla sua cucina.

Si tratta di ricette semplici che, in realtà, hanno bisogno di alcuni ingredienti fondamentali: la passione di chi cucina e la genuinità e la freschezza dei prodotti usati.

RISOTTO CON ASPARAGI

INGREDIENTI

Asparagi, cipolla, olio d'oliva, prezzemolo tritato, burro, riso, brodo vegetale, vino bianco, parmigiano grattugiato.

PREPARAZIONE

Preparare un soffritto con olio d'oliva e cipolla. Aggiungere gli asparagi, lavati e pelati, tagliati a dadini e rosolarli per circa 10 minuti. Bagnare il tutto con vino bianco e lasciare svaporare. Aggiungere il riso facendolo tostare un po' e continuando la cottura con l'aggiunta graduale del brodo vegetale, preparato a parte, per circa 15-18 minuti. A fine cottura aggiungere, a fuoco spento, del parmigiano grattugiato, una noce di burro e del prezzemolo tritato.



PASTICCIO DI CREPPE CON ASPARAGI

INGREDIENTI

Uova, farina, latte, sale, olio d'oliva, burro (per le crêpes); asparagi, cipolla, olio d'oliva, sale, pepe, besciamella, prezzemolo (per la farcitura).

PREPARAZIONE

Mettere in una terrina la farina a fontana e sgusciare nel centro le uova, unire il sale, olio di oliva e lavorare con un cucchiaino di legno aggiungendo lentamente il latte freddo. Lasciare riposare la pastella per circa un'ora e poi mettere sul fuoco un tegamino di circa 15 cm di diametro e sciogliervi una nocciolina di burro.

Versare un mestolo di pastella, smuovere un attimo il tegamino perché si distribuisca bene, cuocere un minuto e poi voltare aiutandosi con una paletta.

Preparare un soffritto con olio d'oliva e cipolla.



Aggiungere gli asparagi, lavati e pelati, tagliati a dadini e rosolarli fino a cuocerli, amalgamare quindi il composto ottenuto con la besciamella, il prezzemolo tritato, il parmigiano grattugiato e infornare per 20 minuti a 220°.

In una teglia precedentemente imburata adagiare uno strato di crêpes e alternarlo con uno di farcitura agli asparagi, ripetendo l'operazione tre volte.

Sopra l'ultimo strato di crêpes adagiare un velo di besciamella, spolverare con il parmigiano grattugiato e infornare per 20 minuti a 220°.

ZUPPA DI ASPARAGI

INGREDIENTI

Asparagi, cipolla, olio d'oliva, besciamella, orzo perlato, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato.

PREPARAZIONE

Preparare un soffritto con olio d'oliva e cipolla. Aggiungere gli asparagi, lavati e pelati, tagliati a dadini e rosolarli fino a cuocerli, frullare quindi il composto ottenuto e amalgamarlo alla besciamella piuttosto liquida e all'orzo perlato precedentemente ammollato in acqua. Portare a ebollizione il composto aggiungendo qualche mestolo di brodo vegetale. A fuoco spento aggiungere parmigiano grattugiato e prezzemolo tritato.



ASPARAGI CON UOVA SODE

INGREDIENTI

Asparagi, uova sode, olio d'oliva, sale, pepe e aceto.

PREPARAZIONE

Pulire e lessare gli asparagi in acqua salata. Scolarli al dente e disporli in un piatto di servizio con le punte rivolte tutte da uno stesso lato. Condire gli asparagi e le uova con sale, pepe, olio di oliva e aceto.



ASPARAGI ALLA PARMIGIANA

INGREDIENTI

Asparagi, parmigiano grattugiato, pane grattugiato, burro.

PREPARAZIONE

Pulire e lessare gli asparagi in acqua salata. Scolarli al dente e disporli in un piatto di servizio con le punte rivolte tutte da uno stesso lato. Spolverizzare gli asparagi con parmigiano e pane grattugiati, quindi far sciogliere il burro in un piccolo tegame, cuocerlo e versarlo caldo fumante sul composto preparato.



ASPARAGI ALLA POLACCA

INGREDIENTI

Asparagi, uova sode, prezzemolo tritato, parmigiano e pane grattugiati, burro.

PREPARAZIONE

Pulire e lessare gli asparagi in acqua salata. Scolarli al dente e disporli in un piatto di servizio con le punte rivolte tutte da uno stesso lato. Passare al setaccio uova sode e prezzemolo tritato e farli cadere a pioggia sugli asparagi. Spargere al disopra del composto un po' di parmigiano e pane grattugiati quindi far sciogliere il burro in un piccolo tegame, cuocerlo e versarlo caldo fumante sul composto preparato.



FRITTATA CON GLI ASPARAGI

INGREDIENTI

Uova, sale, pepe, asparagi, prezzemolo tritato, olio d'oliva, parmigiano grattugiato e vino bianco.

PREPARAZIONE

Preparare un soffritto con olio d'oliva e cipolla. Aggiungere gli asparagi, lavati e pelati, tagliati a dadini e rosolarli fino a cuocerli. In una terrina sbattere le uova con una frusta aggiungendo sale e pepe e amalgamando il composto di asparagi. Versare il contenuto della terrina sulla padella precedentemente scaldata con un filo d'olio d'oliva e cuocere a fiamma viva finché il composto si rapprende. Aiutandosi con un piatto, girare la frittata e spruzzare di vino bianco, portare a cottura la frittata e spolverare con parmigiano grattugiato.



FRICO CON ASPARAGI

INGREDIENTI

Asparagi, cipolla, olio d'oliva, patate, sale, formaggio lattaia o montasio di media stagionatura.

PREPARAZIONE

Preparare un soffritto con olio d'oliva e cipolla. Aggiungere gli asparagi, lavati e pelati, tagliati a dadini e rosolarli per circa 10 minuti. A parte preparare in una padella antiaderente un altro soffritto con olio e cipolla e aggiungere le patate tagliate a pezzetti e il sale. Rosolare il tutto fintanto che le patate raggiungono la cottura. Aggiungere il formaggio tagliato a dadini e non appena il composto si è amalgamato unire gli asparagi precedentemente preparati. Terminare la cottura rigirando il frico da ambo i lati fino a raggiungere una bella doratura esterna.

