



Crema di asparagi, quenelle di ricotta e maggiorana fresca



Tempo di realizzazione:
40 minuti



Calorie per porzione:
230

INGREDIENTI (4 persone)

- 600 g di asparagi interi puliti
- 1 L di brodo vegetale
- 100 g cipolla
- 1 mazzetto di maggiorana
- 50 g di ricotta fresca
- 150 g di patate
- 2 spicchi di aglio
- 1 baccello di cardamomo
- 4 fette di pane integrale a fette
- 16 g di parmigiano grattugiato
- q.b. pepe nero
- 3 cucchiaini di Olio Evo

VARIAZIONE SUL TEMA

Utilizzare i piselli freschi al posto degli asparagi.

Questi legumi sono ricchi di vitamina B9, B6 e Vitamina C che insieme contribuiscono alla salute dell'apparato cardiovascolare e aiutano a mantenere nella norma i livelli di colesterolo.

Sono anche ricchi di potassio (a cui devono la loro spiccata capacità diuretica), magnesio, ferro e calcio.

Ricordiamo che i piselli sono indicati nell'alimentazione di soggetti che rischiano di sviluppare il diabete in quanto regolarizzano la glicemia, ma sconsigliati per chi soffre di un diabete conclamato.

PREPARAZIONE

Per prima cosa lavare ed asciugare gli asparagi; tagliare la parte più dura e con un pelapatate togliere la parte più coriacea del gambo. Scaldare tre cucchiaini di olio insieme al cardamomo e a qualche fogliolina di maggiorana: quando l'olio sarà profumato aggiungere la cipolla tritata, lo spicchio di aglio e stufare dolcemente.

Unire gli asparagi tagliati a rondelle mettendo da parte qualche punta, la patata tagliata a cubetti e cuocere per qualche minuto. Aggiungere quindi il brodo vegetale e cuocere fino a che la patata non si è ammorbidita: nel frattempo sbollentare in acqua bollente le punte.

Tagliare a fette il pane, passarlo in forno velocemente ed insaporirlo con uno spicchio di aglio. Spegnerlo il fuoco, togliere l'aglio e frullare la zuppa.

Versare la crema in coppe individuali ed aggiungere la fetta di pane tostata e insaporita con aglio, la quenelle di ricotta, una spolverata di parmigiano e una fogliolina di maggiorana.

PROPRIETÀ DEGLI INGREDIENTI

ASPARAGI: sono ricchi di vitamine (C, A, B9) e sali minerali (calcio, fosforo, potassio). Hanno spiccate proprietà depurative e diuretiche.

CIPOLLA E AGLIO: sono considerati veri e propri farmaci naturali in grado di contribuire ad abbassare la pressione sanguigna e normalizzare la quantità di glucosio nel sangue in caso di diabete. Assumerli quotidianamente, soprattutto l'aglio crudo, porta evidenti benefici in termini di riduzione dei valori di pressione sia diastolica che sistolica.

CARDAMOMO: alcuni studi hanno dimostrato che l'assunzione di questa spezia è in grado di abbassare il battito cardiaco e di agire positivamente sull'ipertensione grazie all'abbondanza di potassio.