

## Asparagus officinalis



È da un po' che non vi propongo un buon **risottino** o sbaglio? Sarà che ne mangio praticamente un giorno sì e l'altro anche che a volte la mia memoria fa cilecca! Questa settimana ho cucinato qualcosa di davvero speciale, elegante e delizioso per voi.

I protagonisti di questa ricetta sono gli **asparagi**, uno dei miei fiori preferiti insieme ai carciofi...In questo piatto li troverete in tre consistenze diverse: **crema, cotti e crudi** (li avete mai sgranocchiati?). Per completare poi il risotto ho aggiunto qualcosa di veramente super: uno **zabaglione salato** :)

Per realizzare **un ottimo zabaione salato al parmigiano**, è importante fare attenzione alla cottura che, a differenza dello zabaione dolce, va fatta rigorosamente a **bagnomaria**. Nulla di complicato, basta seguire le mie semplici indicazioni e non avrete difficoltà ;)

Con questa ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



Asparagus officinalis



IN CUCINA CON  
**FISCHIO**  
Ricettario & Gluten free

impiattamento

Ingredienti per due persone

**Per il brodo:**

scarti di un mazzo di asparagi

acqua q.b.;

sale grosso q.b.

**Per il riso:**

160 grammi di riso [Carnaroli Riserva San Massimo](#)];

1 mazzo di asparagi verdi;

1/2 bicchiere di vino bianco secco;

1/4 di cipolla bianca;

30 grammi di burro;

60 grammi di Parmigiano Reggiano;

olio E.V.O. q.b.;

sale q.b.

**Per lo zabaglione salato:**

3 tuorli;

30 grammi di burro;

30 grammi di Parmigiano Reggiano;

50 millilitri di vino bianco secco.

**Per la composizione:**

pepe q.b.;

lavanda q.b.

\*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

**La purea:**

Mettete a bollire l'acqua che poi diventerà brodo. Nel frattempo mondate e pulite gli asparagi eliminando la parte dura del gambo e pelando leggermente il rimanente con un pelapatate (tenendo da parte gli scarti che serviranno per il brodo). Tagliate anche le punte degli asparagi, conservatele poi per la fase finale del risotto e lessate solo i gambi per circa cinque minuti. Una volta cotti raffreddateli immediatamente in acqua e ghiaccio, in questo modo si bloccherà la cottura ed il colore rimarrà brillante. Ora frullateli con un mixer ad immersione insieme ad un po' di olio ed un pizzico di sale fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Il brodo:

Aggiungete all'acqua di cottura degli asparagi gli scarti tenuti da parte, un po' di sale grosso e cuocete a fiamma bassa per venti minuti circa in modo da ottenere un buon brodo.

Il risotto:

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire a fiamma bassa in una casseruola con un filo di olio per una decina di minuti. Tostate quindi il riso per un paio di minuti a fiamma vivace, senza far bruciare la cipolla.

Trucco da vero chef: per non far bruciare la cipolla, cuocetela a parte e aggiungetela al riso con la prima mestolata di brodo

Quando il riso risulterà traslucido, sfumate con del vino bianco.

Portate quindi a cottura il riso, unendo un mestolo di brodo per volta (e le punte di asparagi dopo cinque minuti). Giratelo in continuazione: in questo modo i chicchi di riso sprigioneranno tutto l'amido in essi contenuto, si cuocerà uniformemente e lo renderanno bello cremoso.

A due minuti dalla cottura aggiungete la crema di asparagi e continuate a mescolare fino al termine.

Spostate quindi la pentola dalla fiamma, aggiungete il formaggio grattugiato, la noce di burro, un filo di olio e lasciate riposare il tutto per un paio di minuti quindi incominciate la mantecatura. Il risotto deve risultare bello cremoso. Per essere perfetto, muovendo la pentola a scatti avanti ed indietro, dovrebbe formarsi la ?famosa? onda.

Lo zabaglione:

Mettete i tuorli d'uovo in una ciotola di acciaio insieme ad un pizzico di sale e sbatteteli in maniera vigorosa. A questo punto appoggiate la ciotola in una pentola di acqua bollente: il fondo della ciotola dovrà essere perfettamente immerso nell'acqua calda, che dovrà sempre restare ai limiti del bollore, senza mai arrivare ai cento gradi. Aggiungete il Parmigiano grattugiato, il burro fatto a pezzetti e lavorate il tutto con una frusta a mano.

Quando il composto sarà omogeneo, versate il vino bianco fermo a filo, sempre mescolando in modo energico. Aggiungete il pepe e continuate a sbattere lo zabaione salato fino a quando non si sarà addensato leggermente.

La composizione:

Stendete in un piatto una porzione di riso, con un cucchiaino versatevi sopra un po' di zabaglione salato. Aggiungete al centro qualche punta di asprago cruda e completate la ricetta con una grattugiata di pepe e qualche petalo di lavanda.