

CONCHIGLIONI GRATINATI

Ingredienti

- sale
- prezzemolo
- 1 scalogno
- noce moscata
- besciamella pronta (250ml)
- asparagi
- pepe
- olio d'oliva
- conchiglioni (250g)
- parmigiano (50g)

Come si prepara

Cuocere gli asparagi surgelati al vapore per 10 minuti e scolarli.

Rosolare lo scalogno in padella con 2 cucchiaini di olio quindi unire gli asparagi tagliati a pezzetti e cuocerli per 5 minuti.

Tenere da parte le punte e passare al mixer il resto degli asparagi poi trasferirli in una ciotola, aggiungere la besciamella, 40 g di parmigiano, il prezzemolo, sale pepe e noce moscata.

Lessare i conchiglioni al dente, passarli sotto il getto di acqua fredda, versarci sopra un filo di olio e metterli su di un vassoio ben divisi.

Farcire i conchiglioni con il ripieno preparato e con le punte di asparagi intere e man mano che sono pronti disporli in uno solo strato in una pirofila da forno unta di olio.

Spolverizzare con il parmigiano, mettere due o tre fiocchetti di burro e passare in forno a 190-200 gradi per 15 minuti circa.

Difficoltà: 2

Tempo: 60

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale



Valore energetico

235 kcal

984 kJ

Tags

occasioni speciali, new, sfiziosa, golosa, pasta corta, Conchiglioni gratinati