





Pasta alla carbonara di asparagi

<https://www.lacucinaimperfetta.com/pasta-alla-carbonara-di-asparagi/>



-  Preparazione: **15 min**
-  Cottura: **20 min**
-  Tempo totale: **35 min**
-  Difficoltà: **facile**

 VEGETARIANA

La **pasta alla carbonara di asparagi** vegetariana è uno sfizioso primo piatto primaverile perfetto per chi non mangia la carne ma vuole provare un piatto che, anche se molto lontanamente, si avvicini per gusto alla classica [pasta alla carbonara](#). Ovviamente l'assenza del guanciale si sente eccome ma questa variante vegetariana è davvero molto buona e sicuramente molto più leggera. Se dovete riuscire a trovarli potete utilizzare per la vostra carbonara anche degli asparagi selvatici, dal gusto più intenso ed amarognolo rispetto a quelli coltivati. L'abbinamento tra uova e asparagi è davvero un must e non sta a me dirvi quanto è azzeccato anche come condimento di un buon piatto di pasta. Immane, naturalmente, dovranno essere il pecorino romano e tanto pepe.

[Giuliana Manca](#)

INGREDIENTI

QUANTITÀ PER 2 PERSONE



- tagliatelle 180 g
- asparagi 200 g
- uova 1
- tuorli 1
- pecorino romano 30 g
- pepe
- sale
- olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

COME FARE LA PASTA ALLA CARBONARA DI ASPARAGI

1

Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Lavate gli asparagi ed eliminate la parte più dura del gambo. Vi basterà piegarli e si spezzerà da sola. Tagliate gli asparagi a tocchetti stando attenti a lasciare intatte le punte.



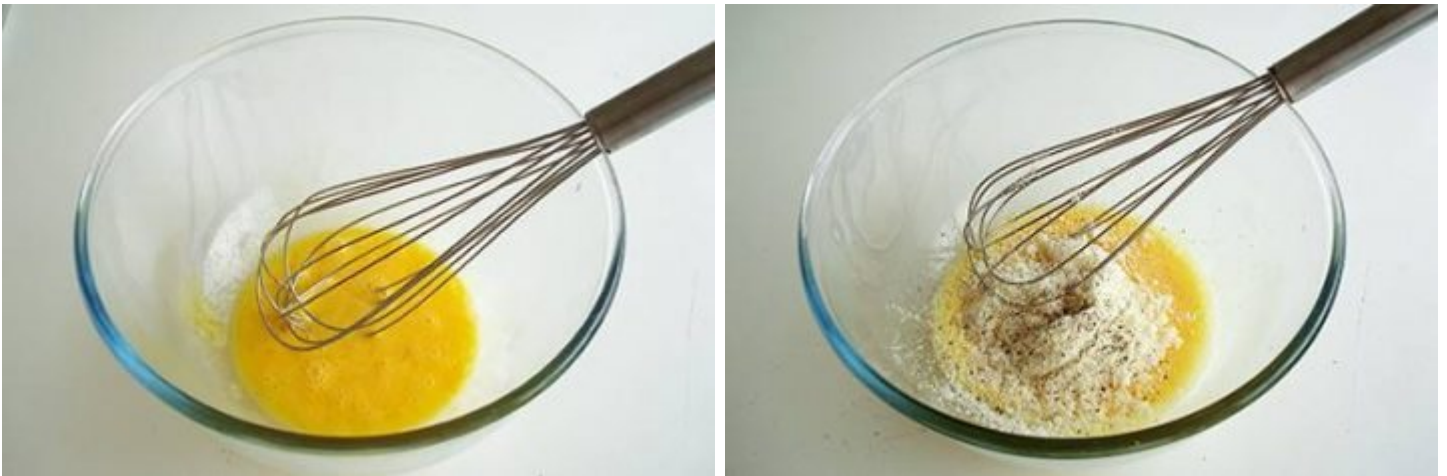
2

Saltate gli asparagi in padella con 3-4 cucchiai di olio per qualche minuto. Salate leggermente gli asparagi e aggiungete qualche cucchiaio di acqua. Completate la cottura.



3

In una ciotola capiente sbattete l'uovo e il tuorlo. Unite il pecorino grattugiato, pepate generosamente e amalgamate il tutto.



4

Scolate la pasta al dente ed unitela agli asparagi. Fatela saltare in padella per qualche minuto a fiamma viva, aggiungendo qualche cucchiaiatata di acqua di cottura. Versate la pasta nella ciotola con il composto di uova e amalgamate bene il tutto.



VARIANTI

Carbonara di asparagi e guanciale

Se non siete vegetariani ma avete comunque voglia di aggiungere un tocco green alla vostra carbonara potete prepararla con guanciale e asparagi insieme. Dovrete utilizzare 70 g di guanciale e 150 g di asparagi, oltre naturalmente a pecorino e pepe come indicato nel post. Per il procedimento riscaldate un tegame antiaderente e fatevi rosolare a fiamma bassa il guanciale fino a quando non sarà croccante. Mettetelo da parte e saltate gli asparagi nell'olio che sarà rimasto nel tegame, poi salate e proseguite la cottura aggiungendo un pochino di acqua. Rimettete il guanciale nel tegame, scolate la pasta al dente e fatela saltare nel condimento a fiamma viva. Poi versatela nella ciotola con il condimento a base di uova, pecorino e pepe ed impiattate. Volendo potete sostituire il guanciale con la pancetta.