

## LA RICETTA

# Una Pasqua di stagione

Pasqua è risveglio di primavera, sapori e colori. Ecco una ricetta vegetariana sana e leggera, alternativa alla tradizione che utilizza due prodotti stagionali dalle proprietà antidepressive e stimolanti: asparagi e tartufo.

### Lasagne pasquali con besciamella delicata

per 4 persone

2 uova; 100 gr farina 00; 100 g semola rimacinata; 100 gr burro; 4 cucchiaini farina 00; 1 bicchiere vino bianco; 2 bicchieri brodo vegetale; 2 cucchiaini parmigiano grattugiato; 500 gr asparagi bio;

150 gr Branzi stagionato 80 gg; 40 gr tartufo bianchetto; olio Evo/sale q.b

*Preparate la pasta, disponendo le farine a fontana, aggiungendo un pizzico di sale e posizionando le uova al centro; rompetele leggermente con una forchetta e iniziate a impastare con le mani, sino a ottenere una palla liscia e omogenea. Lasciate riposare ½ ora nella pellicola, in frigo.*

*Per la besciamella: fate sciogliere il burro a fiamma bassissima, togliete dal fuoco e aggiungete la farina. Mescolate, evitando la formazione di grumi e riponete sul fuoco. Una volta ottenuto il roux, versate a filo il vino e il brodo mischiati e intiepiditi. Salate leggermente il composto e fate addensare per 5/10 minuti.*

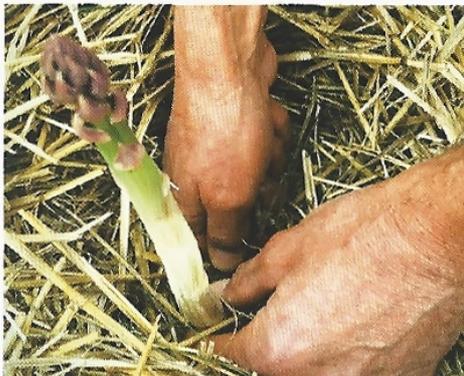
*Aggiungete il parmigiano.*

*Lavate gli asparagi eliminando la parte coriacea. Tagliateli a brunoise (ossia a cubetti molto piccoli) di circa mezzo cm e saltate in padella 10 minuti con un po' d'olio. Salate e unite alla besciamella.*

*Tirate la pasta con mattarello o macchinetta, ottenendo delle sfoglie di circa 10x24 cm. Scottatele in acqua bollente salata e scolatele, lasciandole asciugare su un panno di cotone.*

*Preparate una teglia e foderatela con pasta, ripieno e formaggio a pezzetti, cercando di creare 5 strati di ciascuno. Preriscaldate il forno a 200° e lasciate cuocere 20 minuti. Porzionare aiutandovi con un coppapasta quadrato 9x9 cm. Affettate qualche lamella di tartufo e servite.*

Per approfondimenti scrivete a [stefania@mangiaradadio.it](mailto:stefania@mangiaradadio.it) o visitate [mangiaradadio.it](http://mangiaradadio.it)



## A CASTEL CERRETO ASPARAGI SELF SERVICE

Composti per il 90 per cento da acqua, gli asparagi sono ipocalorici, diuretici e depurativi per intestino, fegato, reni, polmoni e pelle. Protagonisti di ricette tra aprile a maggio, esistono in differenti varietà. A Castel Cerreto, in provincia di Bergamo, vi è una cooperativa agricola biologica dove non solo si coltivano i migliori asparagi, ma la raccolta è self service. Un gesto che ci riconduce alla natura e alla sua essenza e rivela un gusto ormai dimenticato. Da aprile a settembre, oltre agli asparagi, a Castel Cerreto è possibile raccogliere numerose tipologie di frutti, secondo il rispetto della stagionalità, e coltivati in agricoltura biologica.

INFO | [www.castelcerreto.com](http://www.castelcerreto.com)

## BIANCHETTO, TARTUFO LOW COST

Il bianchetto è un tartufo tra i più economici che rievoca sentori agliaici. Si raccoglie da gennaio ad aprile e ha numerose proprietà: antiossidante, ha doti elasticizzanti e facilita la digestione. Ed è un afrodisiaco naturale, poiché provoca stato di benessere che favorisce l'attrazione da parte del partner. Per gli appassionati di tartufi, di cui la Lombardia è ricca, Arto, l'Associazione tartufai orobici, garantisce tutte le informazioni su qualità e tracciabilità dei prodotti.

INFO | [www.bonuccitartufi.com](http://www.bonuccitartufi.com)

