

Casarecce con asparagi e pomodori

Tempo totale **25 Min** 10 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.460 kJ / 827 kcal

Grassi: **44 g** Proteine: **32 g**
Carboidrati: **77 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Pasta:

180 g di pasta casarecce

Pesto:

300 g di asparagi verdi

30 g di Parmigiano

grattugiato

40 g di mandorle a lamelle

tostate

1 pugno di foglie fresche di

basilico

2 cucchiaini di foglie fresche di menta

1 spicchio di aglio

3 cucchiaini di olio d'oliva

2 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman

2 cucchiaini Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman

0,5 cucchiaino di pepe nero macinato fresco

Inoltre:

120 g di pomodorini tagliati a metà

15 g di Parmigiano grattugiato

20 g di mandorle a lamelle tostate

1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata

Alcune foglie fresche di basilico

Alcune foglie fresche di menta

PREPARAZIONE

Passaggio 1

180 g di pasta casarecce

Cuocere la pasta al dente secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolare, conservando 50 ml di acqua di cottura. Trasferire la pasta nuovamente nella pentola e mantenerla al caldo.

Passaggio 2

300 g di asparagi verdi - **30 g** di Parmigiano grattugiato - **40 g** di mandorle a lamelle tostate - **1 pugno** di foglie fresche di basilico - **2 cucchiaini** di foglie fresche di menta - **1** spicchio di aglio - **3 cucchiaini** di olio d'oliva - **2 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **2 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di pepe nero macinato fresco

Tagliare le estremità legnose degli asparagi.

Cuocere gli asparagi per 3–4 minuti, finché non risulteranno teneri ma ancora leggermente croccanti, quindi scolare e raffreddare in una ciotola di acqua fredda. Tagliare a pezzi (tenendo da parte le punte per la decorazione) e trasferire in un contenitore. Aggiungere il Parmigiano, le mandorle, il basilico, la menta, l'aglio, l'olio d'oliva, l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman, la Salsa Ponzu Kikkoman e il pepe nero. Frullare fino a ottenere una crema liscia, aggiungendo se necessario un po' dell'acqua di cottura della pasta messa da parte.

Passaggio 3

120 g di pomodorini tagliati a metà - **15 g** di Parmigiano grattugiato - **20 g** di mandorle a lamelle tostate - **1 cucchiaino** di scorza di limone grattugiata - Alcune foglie fresche di basilico - Alcune foglie fresche di menta

Mescolare la pasta con il pesto e trasferire su un piatto. Completare con le punte di asparago tenute da parte e i pomodorini. Cospargere con il Parmigiano, le mandorle a lamelle, la scorza di limone, il basilico e la menta.