

Quiche di asparagi e Speck, gusto e salute a tavola

scritto da Francesca Vassallo | 20/04/2017



Ottima per uno spuntino, per una cena oppure da servire in un banchetto primaverile. La Quiche di asparagi e Speck è una torta salata irresistibile che conquisterà chiunque.

L'asparago (*Asparagus officinalis*) era noto fin dall'antichità, come risulta da alcune incisioni sulle tavole egizie, ed era un cibo molto amato anche dai Romani. Il termine sembra derivi dal persiano e poi dal greco e significa "germoglio".

Tra le diverse [varietà di asparagi](#), ne assistono alcune pregiate come l'**Asparago bianco di Bassano del Grappa**, il **Violetto di Albenga**, il **Verde di Altedo** senza dimenticare gli **asparagi selvatici**, meno blasonati ma ugualmente buonissimi e altrettanto ricchi di virtù per la salute. Le differenze di colore dipendono dalla esposizione al sole.

Proprietà degli asparagi

- Proprietà diuretiche e drenanti,
- sono ricchi di fibre vegetali,
- contengono sali minerali come il cromo, che favorisce il trasporto del glucosio verso tutte le cellule, e il potassio,
- apportano vitamine del gruppo A, C ed E,
- hanno poche calorie e quindi sono particolarmente indicati nelle diete dimagranti,
- contengono acido folico,
- favoriscono la produzione di insulina che diminuisce i livelli di glucosio nel sangue.

A Schrobenhausen, in Baviera, esiste il **Museo Europeo degli asparagi** e, in primavera, si celebra la sagra-mercato degli asparagi.

Ricetta Quiche di asparagi e Speck

Categoria: Torta salata

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Dosi: per 6 persone

Tempo totale di preparazione: 45 minuti

Ingredienti per la pasta brisée

- 300 grammi di farina 0;
- 120 grammi di burro;
- 85 grammi di acqua ghiacciata;
- sale q.b..

Ingredienti per il ripieno

- 1 mazzo di asparagi;
- 1 confezione di panna da cucina;
- 2 uova;
- 100 grammi di speck;

- foglioline di maggiorana;
- paprika a piacere.

Preparazione

Per la pasta brisè, lavorare velocemente gli ingredienti, preferibilmente in un robot. Formare una palla e riporre in frigorifero per 30 minuti.

Nel frattempo sciacquare bene e cuocere gli asparagi in acqua salata per 8-10 minuti. Farli raffreddare in acqua fredda e togliere la parte non edibile.

Sbattere le uova, salare e diluire lentamente con la panna, sempre mescolando.

Avvolgere la maggior parte degli asparagi con le fette di speck.

Stendere la pasta brisè dello spessore di 5 mm circa e rivestire uno stampo da 26 cm, lasciando i bordi alti circa 3 cm, bucherellando il fondo con i rebbi di una forchetta. Conservare i ritagli.

Versare il composto di panna e uova e distribuire gli asparagi, alternando quelli avvolti dal salume con gli altri. Cospargere di foglioline di maggiorana. Ripiegare leggermente i bordi della pasta.

Infornare a forno caldo a 180°C per circa 30 minuti o fino a coloritura della quiche. Servire tiepida.

La nota in più

Con gli avanzi della pasta, fare delle striscioline con cui avvolgere l'asparago arrotolato nello speck. Cospargere di paprika, dolce o piccante a piacere e infornare a 200°C fino alla cottura della pasta sfoglia. Sono ottimi come aperitivo, accompagnati ad es. da un Riesling Italico.

