

Souffle di ricotta, asparagi e funghi

scritto da Andrea Triverio | 31/03/2017



Il Souffle di ricotta, asparagi e funghi è un piatto semplice e saporito che consente di recuperare eventuali code degli asparagi per non buttarle.

Ricetta Souffle di ricotta, asparagi e funghi



Ingredienti

- 1 uovo
- **asparagi**, 50 grammi
- ricotta light, 50 grammi
- funghi misti, 150 grammi
- sale qb
- pepe qb
- olio extravergine (1 cucchiaio)
- prezzemolo
- semi di papavero.

Preparazione

Bollire in pentola a pressione, per 30 minuti, le code degli asparagi, quindi frullarle e filtrarle nel setaccio da cucina così da eliminare ogni residuo fibroso. Aggiungere la ricotta, un uovo e condire con sale e pepe. Incorporare, alla fine, qualche fungo dentro l'impasto (circa 40 gr).

Versare l'impasto in una terrina con carta forno sul fondo e infornare a 180° per 30 minuti. Nel frattempo, saltare i funghi rimasti in padella con prezzemolo, sale e un filo d'olio fino a cottura..

Impiattamento

Dopo aver fatto raffreddare il soufflé, aiutandosi con un coltello, staccare i bordi del tortino dalla terrina e capovolgerlo su un piatto togliendo la carta forno e guarnendo con qualche fungo. Spolverare con i semi di papavero e guarnire il piatto con i funghi rimasti.



L'apporto calorico del piatto sarà intorno alle **390 kcal**.



Buon appetito!