



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI **LUCIANO MONOSILIO** PER I PAZIENTI CON *DIABETE E* *IPERCOLESTEROLEMIA*

Pasta Integrale Al Forno Con Ricotta Di Mucca
E Asparagi



PASTA INTEGRALE AL FORNO CON RICOTTA DI MUCCA E ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone:

320g pasta integrale
300g asparagi verdi
150g ricotta vaccina magra
10g olio extravergine di oliva
1 spicchio d' aglio
sale q.b.

Besciamella:

20g farina 0
500g latte parzialmente scremato
sale e pepe q.b.



Procedimento

Preparare un abbondante pentola di acqua leggermente salata e portare a bollire, cuocere la pasta per il tempo indicato sulla confezione.

In una padella saltate gli asparagi lavati, puliti e tagliati a pezzi grossolani con olio e uno spicchio d'aglio.

Preparare al besciamella mettendo sul fuoco il latte e aggiungendo poco alla volta la farina. Una volta addensatasi la besciamella, aggiungere sale, pepe, e spengere la fiamma.

Aggiungere gli asparagi cotti, uno spicchio d'aglio e un mestolo di acqua di cottura della pasta alla besciamella e mescolare a fuoco basso.

Scolare la pasta molto al dente e mescolare alla besciamella.

Impiattare in una pirofila da forno e mescolare con la ricotta di mucca. infornare a 180 °C per 10 minuti.