

Ingredienti

- 1 confezione di Pasta Sfoglia Rotonda
- 12 Asparagi
- 10 fettine di Speck
- 1 Uovo

Preparazione

1. Eliminate la parte bianca e legnosa degli asparagi e sciacquateli sotto l'acqua corrente. In una padella capiente, aggiungeteci gli asparagi con l'acqua e fateli sbollentare per circa 3-4 minuti, poi trasferiteli in una ciotola con il ghiaccio, in modo da fermare la cottura. Adagiateli sulla carta assorbente per asciugarli e poi trasferiteli sulla carta da forno già sistemata su una teglia. Accendete il forno a 180 C°. Ora avvolgete gli asparagi prima con lo speck, lasciando libera la punta, e poi con la pasta sfoglia tagliata a striscioline larghe circa 1 centimetro. Spennellate la superficie della pasta con l'uovo leggermente sbattuto e infornate per circa 15-20 minuti.

Informazioni nutrizionali

Energia

carboidrati

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri

4 4 persone