

## Gnocchetti di asparagi e patate con ragù di scampi al lime

Regala alle tue papille gustative dei veri momenti di piacere con questo primo piatto da grandi intenditori.



Sarebbe bellissimo per te se riuscissi a mangiare più sano. Ma solo perché meriti il meglio, cioè che tu possa vivere al massimo delle tue potenzialità anche grazie a un'alimentazione corretta. Allo stesso tempo, però, non devi rinunciare al gusto, anzi! **La buona (e sana) tavola significa godere al meglio del naturale sapore degli alimenti.** Se combinare gusto e salute ti sembra una missione impossibile, prova questa ricetta. Siamo certi che cambierai idea!

Buon appetito!

**Difficoltà: media**

**Costo: medio**

**Preparazione: 20 min. + 50 min. di cottura**

### Ingredienti

(per 4 persone)

*Per gli gnocchetti:*

**700 g di patate per gnocchi Passo Dopo Passo Despar**

300 g di asparagi verdi sottili

250 g di farina di grano tenero integrale più una cucchiata

**2 tuorli d'uovo Bio, Logico Despar**

**noce moscata Despar**

sale

*Per il ragù di scampi:*

12 scampi freschi

il succo e la buccia grattugiata di mezzo lime

1 scalogno

**1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Despar**

**un pizzico di peperoncino Despar**

sale

### Procedimento

1. Lessa le patate lavate con la buccia in abbondante acqua non salata per circa mezz'ora.
2. Nel frattempo priva gli asparagi della parte legnosa dei gambi, cuocili a vapore per 5 minuti, poi asciugali e passali in una cucchiata di farina.
3. Prepara il ragù: lava accuratamente gli scampi, privane 6 del carapace e ricavane solo la coda. Elimina il filo nero con uno stuzzicadenti e trita le code.
4. Trita lo scalogno, versalo in una padella con olio extra vergine di oliva e aggiungi tutti gli scampi (sia quelli tritati che quelli rimasti interi) con il succo di lime e un cucchiaio di acqua.

5. Aggiusta di sale e insaporisci con il peperoncino. Cuoci a fuoco basso per 10 minuti.
6. Pela le patate lessate ancora calde e passale allo schiacciapatate.
7. Aggiungi alle patate i tuorli e la farina e impasta con un pizzico di sale e noce moscata grattugiata.
8. Una volta ottenuto l'impasto, forma 3 o 4 filoncini spessi circa un pollice.
9. Schiacciali con il dito per tutta la lunghezza per creare al centro una specie di fossa in cui disporre gli asparagi, quindi richiudi l'impasto intorno agli stessi asparagi.
10. Taglia i filoncini a tronchetti lunghi circa 2 cm e lessali in abbondante acqua salata.
11. Scola gli gnocchetti con un mestolo forato poco dopo che sono venuti a galla e versali direttamente sul ragù di scampi.
12. Servi con una grattugiata di scorza di lime.