

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Anna Coluccia

<https://annacolucciadietista.wixsite.com>



*Lavora a La Spezia occupandosi di educazione alimentare e dietoterapia. Perfezionata in nutrizione pediatrica. Esperta in celiachia e referente del Progetto AFC dell'Associazione Italiana Celiachia a La Spezia. Lavora per una nota azienda di ristorazione collettiva seguendo diversi servizi di ristorazione scolastica e sociosanitaria.*

### I consigli dell'esperto:

Realizzare la pasta fatta in casa è una bellissima attività da fare con i propri bimbi. C'è molta manualità e ai bambini questo piace. Abbiamo realizzato queste tagliatelle con farina senza glutine e, per assaporare un po' di primavera, le abbiamo condite con gli asparagi, un ortaggio di stagione ricco di acido folico. Io ho lasciato gli asparagi cotti interi ma, in caso fossero poco "simpatici" ai vostri bimbi, potete prenderne una parte e frullarla con un mixer insieme ad un goccino di latte e di parmigiano. Realizzerete una crema che potete utilizzare per il condimento.

### TAGLIATELLE SENZA GLUTINE AGLI ASPARAGI

#### Ingredienti per 4 persone:

300g di farina senza glutine  
3 uova  
1 mazzetto di asparagi  
1 cipolla  
Olio extravergine di oliva  
Sale q.b.



#### Preparazione:

1. Realizzare le tagliatelle impastando la farina con le uova. Dividere le pasta in 5 panetti che andremo a stendere.
2. Iniziare a stendere il primo panetto cercando di tirare il più possibile la pasta. Fare un rotolo di pasta e con una rotella per pizza tagliare tante striscioline di ugual spessore. Sbrogliarle e riporle in un piatto con della farina affinché non si attacchino. Poi proseguire.
3. Pulire gli asparagi, eliminare la parte bianca più dura e tagliarli a pezzetti cercando di lasciare intere le punte.
4. In una padella mettere l'olio evo, la cipolla tritata e farla imbiondire.
5. Poi unire gli asparagi e far cuocere per almeno 15 minuti.
6. Preparare una pentola con l'acqua e il sale e quando è in bollitura buttare le tagliatelle. Far cuocere una decina di minuti.
7. Scolare le tagliatelle e saltarle con gli asparagi. Impiattarle usando come decorazione alcune punte intere messe da parte precedentemente.



**Prova assaggio superata!**

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)