

Millefoglie di formaggio e verdure



Ingredienti

- 130 g Parmigiano Reggiano
- 150 g fagiolini mondati
- qb sale
- 200 g asparagi
- 2 cucchiari Olio Cuore
- pepe nero macinato
- per decorare pomodorini

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 187.75 Kcal**
- **Grassi: 13.5 g**

Preparazione

- Lessare per 20 min in acqua salata i fagiolini, poi scolare.
- Eliminare la parte legnosa dal gambo degli asparagi, poi pelare il gambo.
- Lessare anche gli asparagi per 15 min in acqua bollente salata, poi scolarli.



- Disporre le verdure in una terrina e condire con l'Olio Cuore. Regolare di sale e di pepe.
- Ritagliare dei foglietti di carta da forno e adagiarli in una teglia da forno.



- Grattugiare il Parmigiano Reggiano, adagiare un coppapasta di Ø 7 cm sui foglietti e distribuire un disco di formaggio grattugiato. Procedere nello stesso modo fino ad ottenere 12 cialde. Infornare a 220° per 5 min.
- Sfornare le cialde e lasciarle raffreddare.



- Disporre nei piatti una calda di formaggio.
- Sovrapporre un poco di fagiolini, alcuni cubetti di pomodoro, poi ricoprire con una seconda calda.



- Distribuire gli asparagi, i cubetti di pomodoro e chiudere con la terza cialda di formaggio.
- Preparare le altre millefoglie fino ad esaurire gli ingredienti.
- Guarnire l'ultima cialda con un pezzetto di fagiolino, una punta di asparago e uno spicchio di pomodorino.
- Adagiare un mezzo pomodorino a lato di ogni millefoglie, completare con cubetti di pomodoro e servire immediatamente.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico