






• Riso cremoso asparagi e stracchino •

	25 minuti
	per 8 persone
	440 kcal per persona

INGREDIENTI

- 500 gr Riso Carnaroli
- 400 gr di asparagi verdi o misti
- 50 gr di stracchino
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- 1,5 lt di brodo
- 1 cipolla tritata
- 100 gr di vino bianco
- 30 gr di burro
- Olio

PREPARAZIONE

Lessare in acqua gli asparagi per 5 minuti.

Terminata la cottura, scolarli e raffreddarli in acqua gelata. Una volta raffreddati frullare metà degli asparagi.

Aggiungere in una padella un filo d'olio e soffriggere la cipolla per un minuto.

Aggiungere prima il riso carnaroli, poi il vino e infine gli asparagi, sia a pezzetti sia frullati.

Durante la cottura aggiungere un pò di brodo, quando è necessario, e mescolare.

Infine aggiungere lo stracchino e mantecare il riso con il burro e parmigiano.


I consigli dell'esperta
NUTRIZIONISTA DOTT. PRIMO VERCELLI

Risotto cremoso con asparagi e stracchino: il riso delle donne!

La ricchezza degli asparagi e la delicatezza dello stracchino sono ideali soprattutto per le donne in gravidanza e in menopausa. Gli asparagi sono ortaggi preziosi: fibre vegetali, acido folico e vitamine, soprattutto A e C, favoriscono la depurazione dell'organismo e l'eliminazione delle sostanze dannose.

