

RICETTE DELLA SETTIMANA :

cavolo verza

Risotto con cavolo verza

Ingredienti:

400 g riso
1 cipolla
1 carota
300 g verza
50 gr parmigiano
1 bicchiere vino bianco
1,5 l brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale
burro 100 gr



VELOCE 😊

– Fare un soffritto di cipolla e carote, pulire e lavare bene la verza , tagliarla a joulienne
aggiungerla al soffritto e farla rosolare . Aggiungere il vino bianco e far evaporare. Aggiungere il
riso e tostare, continuare la cottura aggiungendo di tanto in tanto il brodo bollente, cuocere il tempo
necessario. Mantecare con burro e grana. Aggiustare di sapore e servire.



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA

Vellutata di verza

Ingredienti:

2 patate medie a pasta gialla

1 cipolla rossa

½ palla di verza

1 cuore di sedano

Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe nero appena macinato

Pecorino stagionato



VELOCISSIMA



- Sbucciate le patate e tagliate a tocchetti. Affettate la cipolla e la verza sottili. Tagliuzzate anche il cuore di sedano. Versate un filo d'olio sul fondo di un pentolino e aggiungete le verdure. Lasciate insaporire a fuoco medio per qualche minuto, poi copritele di acqua tiepida e fatele cuocere fino a che le patate non saranno morbide.

Con un frullatore ad immersione frullate le verdure fino ad ottenere una crema morbida. Regolate la vellutata di sale e lasciatela cuocere altri cinque minuti o fino a che non raggiunge la consistenza che preferite

Versate la vellutata in due ciotoline, condite con un filo d'olio e qualche grano di pepe appena macinato. rifinite con del pecorino stagionato a scaglie.



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA