

RICETTE DELLA SETTIMANA :

Risotto alle rape rosse

Ingredienti:

320 g di riso

300 g di rape rosse lessate

mezzo bicchiere di vino rosso

1 cipollotto fresco

30 g di burro

grana grattugiato

brodo vegetale



FACILE 😊

- Procedimento : Prendete le rape rosse e tagliatele a pezzi piccolissimi , tenetele da parte , pulite il cipollotto e tagliatelo a rondelle ,ponetelo in una padella antiaderente con del burro , sciogliete il tutto e fate rosolare leggermente , unite il riso , fatelo rosolare , sfumate con il vino ,dopo di che cominciate la cottura unendo il brodo vegetale man mano che serve . Dopo circa 5 minuti unite le vostre rape , portate il tutto a cottura , salate leggermente e a cottura ultimata mantecate con del grana grattugiato .



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA

Centrifuga di barbabietola rossa, mela, carota e zenzero

Ingredienti:

1 barbabietola rossa

1 mela

2 carote grandi

un pezzetto di zenzero fresco (2cm circa)

½ limone (a piacere)



- Se il gusto della barbabietola dovesse essere troppo presente potete diluire il succo con un po' di acqua naturale o aggiungere mezza mela. L'abbinamento di barbabietola e carota fornisce fosforo, zolfo e potassio e altri elementi alcalini che insieme all'alto contenuto di vitamina A costituiscono un mix di sostanze naturali utilissime per costruire nuove cellule del sangue, in particolare i globuli rossi. Fate il pieno di energie e di forze con un bel bicchiere di succo fresco appena centrifugato di barbabietola rossa, mela, carota e zenzero!



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA