

RICETTE DELLA SETTIMANA :

Purée di sedano rapa e cavolo rapa



Ingredienti:

patate
cavolo rapa
sedano rapa
2 cucchiaini di yogurt bio
una noce di burro
sale
pepe
olio extra v. di oliva

FACILE 😊

–Sbucciate le verdure, tagliatele a tocchetti e fatele cuocere lentamente al vapore per circa 15 minuti. Quando sono tenere, lasciatele riposare. Riducetele in purea. Mescolate bene con lo yogurt ed il burro fino ad ottenere una crema liscia. Salate ed eventualmente pepate.



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA

Risotto ai carciofi

Ingredienti:

**350 gr. di riso Carnaroli,
400gr. di cuori di carciofo,
parmigiano grattugiato,
1 l. di brodo vegetale,
2 spicchi d'aglio,
prezzemolo,
1 noce di burro,
1 scalogno o una cipolla,
1/2 bicchiere di vino bianco secco,
sale
olio extra v. di oliva q.b.**



ELABORATO



- Soffriggere l'aglio e lo scalogno o la cipolla tritati nel burro. Togliere l'aglio e unire i carciofi tagliati a fettine sottili. Aggiungere un mestolo di brodo, salare, coprire e cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Alzare la fiamma, versare il riso, farlo tostare per 2-3 minuti, sfumare con vino bianco e portare a cottura aggiungendo il brodo bollente poco alla volta. Salare, togliere dal fuoco, mantecare con il formaggio, spolverare con prezzemolo tritato e servire.

Se si vuole un riso più cremoso sostituire un po' di brodo con mezzo bicchiere di latte, verso la fine della cottura. Inoltre è sempre meglio lasciare riposare il riso coperto un paio di minuti prima di servirlo. Per questo è importante spegnere il fuoco quando il riso è ancora un po' al dente.



MENG  **ZZI**
AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA