

# 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